

## GUÍA DOCENTE 2020-2021

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Nutrición y Dietética
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos
<b>FACULTAD:</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:</b>	Optativa
<b>ECTS:</b>	6
<b>CURSO:</b>	Cuarto
<b>SEMESTRE:</b>	Primero
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Castellano
<b>PROFESORADO:</b>	Cristina González Marassa
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	cristina.gonzalez@uneatlantico.es

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica.
<b>CONTENIDOS:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema 1. Aspectos generales             <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. Introducción a la dietética: conceptos y bases</li> <li>1.2. Los alimentos como fuentes de energía y nutrientes</li> <li>1.3. Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas</li> </ul> </li> <li>• Tema 2. Regulación del balance energético             <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1. Concepto de balance energético</li> <li>2.2. Control de la ingesta.</li> <li>2.3. Otros mecanismos de regulación de la ingesta</li> </ul> </li> </ul>

- Tema 3. Nutrición e Inmunidad
  - 3.1. Generalidades del sistema inmunitario
  - 3.2. Probióticos, prebióticos y simbióticos
  - 3.3. Interacción nutrientes y microbiota intestinal
  - 3.4. Obesidad, inflamación y sistema inmunitario
  - 3.5. Estilo de vida y sistema inmune
- Tema 4. Alimentación saludable y ración alimentaria
  - 4.1. Grupos de alimentos
  - 4.2. Las tablas de composición de alimentos
  - 4.3. Raciones de alimentos
  - 4.4. Guías alimentarias: estructura general
  - 4.5. Aspectos básicos del diseño de pautas dietéticas y objetivos generales para la población general.
  - 4.6. Consejo dietético
- Tema 5. Planificación de menús
  - 5.1. Concepto y tipos de menús
  - 5.2. Menús individuales
  - 5.3. Menús para colectividades

Programa Práctico:

- Raciones y Medidas Caseras de Alimentos.
- Elaboración de Menús.

## COMPETENCIAS

### COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG1 Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio profesional del científico y tecnólogo de los alimentos.
- CG2 Aplicar sus conocimientos, la comprensión de estos y sus capacidades de resolución de problemas en el ámbito de la ciencia y la tecnología de los alimentos, mediante argumentos o procedimientos elaborados y sustentados por ellos mismos.
- CG3 Desenvolverse en situaciones complejas o que requieran el desarrollo de nuevas soluciones tanto en el ámbito académico como laboral o profesional en el campo de la ciencia y tecnología de los alimentos.
- CG4 Identificar sus propias necesidades formativas en el área de la ciencia y tecnología de los alimentos y de organizar su propio aprendizaje con un alto grado de autonomía en todo tipo de contextos que puedan surgir en el estudio de la ciencia y la tecnología de los alimentos.
- CG5 Liderar proyectos colectivos en el sector de la ciencia y la tecnología de

los alimentos valorando las opiniones e intereses de los diferentes integrantes del grupo.

- CG6 Perseguir estándares de calidad en el ámbito de la ciencia y tecnología de los alimentos basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador.
- CG7 Aplicar un razonamiento crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio de la profesión de graduado en ciencia y tecnología de los alimentos.
- CG8 Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional como graduado en ciencia y tecnología de los alimentos considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.

#### COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

Que los alumnos sean capaces de:

- CO. Profundizar en las bases del balance energético, así como adquirir conocimientos sobre alimentación saludable.
- CO. Conocer la influencia de la nutrición en el sistema inmunitario sistémico e intestinal.

#### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Entender las bases del equilibrio energético y nutricional y sus mecanismos de regulación.
- Relacionar la nutrición con la respuesta inmunitaria innata y adaptativa.
- Describir que procesos metabólicos se desencadenan debido a un defecto del balance nutricional causado por un ayuno prolongado.
- - Identificar las bases de una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adaptada).

## METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

#### METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método Expositivo.
- Estudio y Análisis de Casos.
- Resolución de Ejercicios.
- Aprendizaje Basado en Problemas.

#### ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas	
Actividades dirigidas	Clases de teoría
	Clases de prácticas
	Seminarios y talleres
	Clases de problemas / Casos prácticos
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
	Presentación de trabajos
Actividades autónomas	Preparación de clases
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos
	Resolución de Problemas/Casos Prácticos
	Trabajo en campus virtual

El primer día de clase, se proporcionará información más detallada al respecto.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

#### CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

	Actividades de evaluación	Ponderación
Evaluación continua	1 Prueba Parcial	25%
	1 Elaboración de Trabajos	10%
	2 Entregas de Ejercicios/Portafolios	5%
	1 Cuaderno de Prácticas	10%
Evaluación final	1 Prueba final Teórico/Práctica	50%

La asistencia y la superación de las prácticas son obligatorias y necesarias para poder aprobar la asignatura. En caso de no haberse superado se perderá el derecho a la convocatoria ordinaria y extraordinaria.

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

#### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de una prueba teórica práctica con un valor del 50 % de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Herrero, G. Nutrición y Dietética. Santander: Universidad Europea del Atlántico. 2015.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Ruiz, MD. Guía para estudios dietéticos. Álbum fotográfico de alimentos. Granada: Ed. Universidad de Granada. 2011.
- Vargas D, Ledesma JA. Alimentos comunes, medidas caseras y porciones: guía visual y contenido nutricional de los alimentos. México: McGraw-Hill. 2013.
- Gil A. Tratado de Nutrición. 3ª edición. Vol. II. Madrid: Editorial Médica Panamericana. 2017
- Gil A. Tratado de Nutrición. 3ª edición. Vol. IV. Madrid: Editorial Médica Panamericana. 2017.
- Salas-Salvadó, J. Nutrición y dietética clínica. Barcelona: Editorial Elsevier. 2014.
- Ortega RM, Requejo AM. Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica. Madrid: Editorial Médica Panamericana. 2015.
- Ross A. Nutrición en la salud y la enfermedad. México: McGraw-Hill. 2014.

### WEBS DE REFERENCIA:

- Red BEDCA, AESAN [Internet]. Base de Datos Española de Composición de Alimentos. Madrid, 2006. [citado 09 de julio de 2018] Disponible en: <http://www.bedca.net/>
- Food and Nutrition Information Center [Internet]. USDA Food Composition Databases. Beltsville (MD): National Agricultural Library (US); [citado 09 de julio de 2018]. Disponible en: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>