Universidad Europea del Atlántico

GUÍA DOCENTE
CURSO ACADÉMICO 2019/2020

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Nutrición y Dietética
PLAN DE ESTUDIOS:	Grado de Nutrición Humana y Dietética
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Obligatorio
ECTS:	6
CURSO:	Segundo
SEMESTRE:	Primero
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Español
PROFESORADO:	Dra. Leire Bravo Lamas
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	leire.bravo@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica.
CONTENIDOS:

1. Capítulo 1. Aspectos generales.
- 1.1. Introducción a la dietética: conceptos y bases.
- 1.2. Los alimentos como fuentes de energía y nutrientes.
- 1.3. Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas.

2. Capítulo 2. Regulación del balance energético.
- 2.1. Concepto de balance energético.
- 2.2. Control de la ingesta.
- 2.3. Otros mecanismos de regulación de la ingesta.

3. Capítulo 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.

4. Capítulo 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.

5. Capítulo 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:

CG6 - Conocer, valorar críticamente y saber utilizar y aplicar las fuentes de información relacionadas con nutrición, alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios.

CG7 - Tener la capacidad de elaborar informes y cumplimentar registros relativos a la intervención profesional del DietistaNutricionista.

CG12 - Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético y nutricional.

CG13 - Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud y en situaciones patológicas.

CG3 - Reconocer la necesidad de mantener y actualizar la competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje, de manera autónoma y continuada, de nuevos conocimientos, productos y técnicas en nutrición y alimentación, así como a la motivación por la calidad.

CG5 - Realizar la comunicación de manera efectiva, tanto de forma oral como escrita, con las personas, los profesionales de la salud o la industria y los medios de comunicación, sabiendo utilizar las tecnologías de la información y la comunicación especialmente las relacionadas con nutrición y hábitos de vida.

CG29 - Adquirir la formación básica para la actividad investigadora, siendo capaces de formular hipótesis, recoger e interpretar la información para la resolución de problemas siguiendo el método científico, y comprendiendo la importancia y las limitaciones del pensamiento científico en materia sanitaria y nutricional.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

CE26 - Aplicar las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica dietética.

CE45 - Manejar las herramientas básicas en TIC,s utilizadas en el campo de la alimentación, Nutrición y la Dietética.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

- Describir los conceptos de Alimentación saludable y ración, así como realizar ajustes dietéticos mediante alimentos patrón.

- Relacionar la influencia de la nutrición con el sistema inmunitario innato y adaptativo, así como explicar las consecuencias de un déficit nutricional en este sistema.

- Diseñar y planificar menús para individuos o colectividades sanos que logren cubrir sus necesidades nutricionales.

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.
- Resolución de Ejercicios.
- Aprendizaje Cooperativo / Trabajo en Grupo.
- Trabajo Autónomo.

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 prácticas
	Seminarios y talleres
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
Actividades autónomas	Preparación de clases
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos
	Trabajo individual 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	Elaboración y Exposición de 1 Trabajo	10%
	3 Entregas de Ejercicios/Portfolios	15%
	1 Prueba Parcial	25%
Evaluación final	1 Prueba Teórico/Práctica	50%

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 un Prueba Teórico/Práctica con un valor del 75% 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

OTRAS FUENTES DE CONSULTA: