



1. Identificación

1.1. De la Asignatura

Curso Académico	2012/2013
Titulación	GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA (LORCA)
Nombre de la Asignatura	DIETÉTICA
Código	3840
Curso	TERCERO
Carácter	OBLIGATORIA
Nº Grupos	1
Créditos ECTS	12
Estimación del volumen de trabajo del alumno	300
Organización Temporal/Temporalidad	Anual
Idiomas en que se imparte	ESPAÑOL
Tipo de Enseñanza	Presencial

1.2. Del profesorado: Equipo Docente

Coordinador de la asignatura VERONICA GARCIA VALVERDE Grupo: 1	Área/Departamento	NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA/ TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS, NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA				
	Categoría	ASOCIADO A TIEMPO PARCIAL				
	Correo Electrónico / Página web / Tutoría electrónica	verogv@um.es Tutoría Electrónica: NO				
	Teléfono, Horario y Lugar de atención al alumnado	Duración	Día	Horario	Lugar	Observaciones
		Segundo Cuatrimestre	Lunes	16:30- 17:30		Despacho nº10 Edificio A Campus de Lorca.



ANA ISABEL CASCALES SANCHEZ Grupo: 1	Área/Departamento	NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA/ TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS, NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA
	Categoría	ASOCIADO A TIEMPO PARCIAL
	Correo Electrónico / Página web / Tutoría electrónica	anacascales@um.es Tutoría Electrónica: NO
	Teléfono, Horario y Lugar de atención al alumnado	

2. Presentación

El creciente desarrollo de las ciencias de la alimentación y la nutrición ha permitido que su aplicación sea más rigurosa que en la antigüedad, cuando estos problemas se enfocaban más intuitivamente. Como sabiamente dijo Pasteur, "no existen ciencias aplicadas, sino aplicación de las ciencias". Éste es el caso de la dietética, que se define como "la técnica y el arte de utilizar los alimentos de forma adecuada, que partiendo de un conocimiento profundo del ser humano proponga formas de alimentación equilibradas, variadas y suficientes, de forma tanto individual como colectiva, y que permitan cubrir las necesidades biológicas en la salud y en la enfermedad, contemplando a la vez sus gustos, costumbres y posibilidades".

El programa de la asignatura de Dietética, dentro del Grado de Nutrición Humana y Dietética, tiene por lo tanto como objetivo fundamental que los alumnos aprendan a diseñar y evaluar dietas y menús adecuados a la situación fisiológica o patológica, teniendo en cuenta las ingestas recomendadas y guías alimentarias. Para lograr este objetivo fundamental los alumnos aprenderán también a utilizar distintos programas informáticos diseñados para tal fin, así como tablas de composición de alimentos y bases de datos.

3. Condiciones de acceso a la asignatura

3.1 Incompatibilidades



3.2 Recomendaciones

Es conveniente que el alumno tenga conocimientos suficientes de Nutrición Humana, Nutrición en las etapas de la vida, Bromatología, Química, Bioquímica y Fisiología Humana.

4. Competencias

4.1 Competencias Transversales

- Ser capaz de expresarse correctamente en español en su ámbito disciplinar. [Transversal1]
- Ser capaz de gestionar la información y el conocimiento en su ámbito disciplinar, incluyendo saber utilizar como usuario las herramientas básicas en TIC. [Transversal3]
- Considerar la ética y la integridad intelectual como valores esenciales de la práctica profesional. [Transversal4]
- Ser capaz de trabajar en equipo y para relacionarse con otras personas del mismo o distinto ámbito profesional. [Transversal6]

4.2 Competencias de la asignatura y su relación con las competencias de la titulación

Competencia 1. Identificar las bases de una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adaptada)

- Conocer las bases y fundamentos de la alimentación y la nutrición humana.
- Identificar las bases de una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adaptada).

Competencia 2. Interpretar y aplicar las bases de datos y tablas de composición de alimentos al análisis de dietas.

- Interpretar y manejar las bases de datos y tablas de composición de alimentos

Competencia 3. Saber diseñar y valorar una dieta para un individuo o un grupo de población

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

Competencia 6. Ser capaz de diseñar y evaluar dietas y menús adaptados a la situación fisiológica, a las ingestas recomendadas y guías alimentarias, utilizando programas informáticos.

- Aplicar las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica dietética
- Participar en el diseño de estudios de dieta total.

5. Contenidos

Bloque 1: Dietética

TEMA 1 Conceptos generales.

Alimentación, Nutrición, Dietética, Dietoterapia.

TEMA 2 Recomendaciones dietéticas.

Ingestas diarias recomendadas, ingestas de referencia, ingestas máximas. Guías nutricionales. Dieta equilibrada, dieta adecuada, dieta suficiente.

TEMA 3 Directrices para el diseño de dietas.

Tablas de composición de alimentos y bases de datos. Software para diseño de dietas.

TEMA 4 Elaboración de dietas en los diferentes ciclos vitales.

Infancia, adolescencia, embarazo y lactancia, adulto y tercera edad.



TEMA 5 Dieta mediterránea.

TEMA 6 Dietas vegetarianas.

Ovolactovegetariana, vegana, macrobiótica, etc

Bloque 2: Dietoterapia

TEMA 1 Introducción a la dietoterapia y las dietas terapéuticas.

Concepto de dietas controladas, dietas restringidas. Requerimientos nutricionales en estados patológicos. Estrés metabólico. Dietas hospitalarias, dietas con modificación de la textura.

TEMA 2 Dietas controladas en energía.

Dietas de adelgazamiento e hipercalóricas.

TEMA 3 Dietas controlada en hidratos de carbono.

TEMA 4 Dietas controladas en lípidos.

TEMA 5 Dietas controladas en proteínas.

TEMA 6 Dietas controladas en minerales.

TEMA 7 Dietas controladas en fibra.

TEMA 8 Dieta en las intolerancias y alergias alimentarias.

TEMA 9 Otras dietas.

PRÁCTICAS

Práctica 1 Pesos, volúmenes, raciones, medidas caseras, porción comestible. :Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 1), Tema 2 (Bloque 1) y Tema 3 (Bloque 1)

Práctica 2 Manejo de tablas de composición de alimentos y bases de datos nutricionales. :Relacionada con los contenidos Tema 3 (Bloque 1)

Uso e interpretación de las tablas de composición de alimentos.

Evaluación nutricional de alimentos, platos preparados y menús

Elección de alimentos ricos en determinados nutrientes para aumentar la ingesta del mismo en una dieta.

Práctica 3 Aprendizaje y manejo de programas informáticos para la valoración nutricional de dietas. :Relacionada con los contenidos Tema 3 (Bloque 1) y Tema 4 (Bloque 1)

Práctica 4 Diseño de dietas para el adulto sano :Relacionada con los contenidos Tema 4 (Bloque 1) y Tema 5 (Bloque 1)

Práctica 5 Diseño de dietas para niños y adolescentes :Relacionada con los contenidos Tema 4 (Bloque 1) y Tema 5 (Bloque 1)

Práctica 6 Diseño de dietas para el embarazo y lactancia. :Relacionada con los contenidos Tema 4 (Bloque 1) y Tema 5 (Bloque 1)



Práctica 7 Diseño de dietas por el sistema de intercambios. :Relacionada con los contenidos Tema 3 (Bloque 1) y Tema 4 (Bloque 1)

Concepto de intercambio.

Clasificación de los alimentos.

Elaboración de menús.

Práctica 8 Dieta para la diabetes utilizando el sistema de intercambios. :Relacionada con los contenidos Tema 3 (Bloque 1) y Tema 3 (Bloque 2)

Práctica 9 Dietas controladas en energía. :Relacionada con los contenidos Tema 4 (Bloque 1) y Tema 2 (Bloque 2)

Práctica 10 Dieta controlada en lípidos :Relacionada con los contenidos Tema 4 (Bloque 2)

Práctica 11 Dieta controlada en proteínas :Relacionada con los contenidos Tema 5 (Bloque 2)

Práctica 12 Dieta controlada en minerales y otras sustancias. :Relacionada con los contenidos Tema 6 (Bloque 2), Tema 7 (Bloque 2), Tema 8 (Bloque 2) y Tema 9 (Bloque 2)

6. Metodología Docente

Actividad Formativa	Metodología	Horas	Trabajo	Volumen
		Presenciales	Autónomo	de trabajo
Lección magistral		78		78
Prácticas		24		24
Seminario		12		12
Tutoría presencial en grupo		6		6
Total (horas)		120		120

7. Horario de la asignatura

<http://www.um.es/web/ccsocio-sanitarias/contenido/estudios/grados/nutricion/2012-13#horarios>



8. Sistema de Evaluación

Competencia Evaluada	Métodos / Instrumentos	Realización de un examen parcial y un examen final que consistirán en 30 preguntas tipo test y dos preguntas de respuesta media, sobre toda la materia impartida en la asignatura.
	Criterios de Valoración	Se podrá eliminar materia si la calificación del examen parcial es superior a 5 puntos. En las preguntas tipo test, cuatro preguntas mal contestadas serán penalizadas eliminando una pregunta contestada correctamente.
	Ponderación	60% de la calificación total de la asignatura.
Competencia Evaluada	Métodos / Instrumentos	Elaboración de un informe individual sobre el contenido de la práctica, una vez finalizada ésta.
	Criterios de Valoración	Claridad expositiva. Correcta ortografía. Dominio de la materia. Estructuración de ideas. Capacidad crítica. Correcta presentación del material
	Ponderación	30% de la calificación total de la asignatura.
Competencia Evaluada	Métodos / Instrumentos	Elaboración de un trabajo práctico.
	Criterios de Valoración	Claridad expositiva. Correcta ortografía. Dominio de la materia. Estructuración de ideas. Capacidad crítica. Correcta presentación del material
	Ponderación	10% de la calificación total de la asignatura



Fechas de exámenes

<http://www.um.es/web/ccsocio-sanitarias/contenido/estudios/grados/nutricion/2012-13#exámenes>

9. Bibliografía (básica y complementaria)

-  CERVERA, P. (2004). Alimentación y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad) 4ª Ed. . Interamericana McGraw-Hill.
-  CESNID (2008). Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. Ed McGraw-Hill, Madrid.
-  GIL, A. (2010). Tratado de Nutrición (Tomos II y III). Ed. Panamericana. Madrid.
-  MAHAN L K. Y ARLIN M. (2009) Nutrición y Dietética de Krauser. 12ª ed. Elsevier Masson. Barcelona.
-  MARTINEZ HERNÁNDEZ A, Portillo Baquedano M del P (2011). Fundamentos teórico-prácticos de Nutrición y Dietética. Ed. Panamericana. Madrid
-  SALAS-SALVADÓ J. (2008). Nutrición y Dietética Clínica. 2 Ed. Elsevier Masson. Barcelona
-  SENC (2001). Guías alimentarias para la población española. IM &C, S.A. Madrid.
-  <http://www.nutricioncomunitaria.org>
-  <http://www.senba.es>
-  <http://www.sennutricion.org>
-  <http://www.seedo.es>
-  <http://www.aesan.es>
-  <http://fen.org.es>

10. Observaciones y recomendaciones

La calificación necesaria para superar la asignatura será de 5 puntos, que se obtendrá de la suma de cada una de las partes evaluadas. Es necesario superar ambas partes de la asignatura (teórica y práctica) de forma independiente para superar la totalidad de la asignatura. Es obligatoria la asistencia a las prácticas y seminarios, salvo justificación médica.