1. Identificación

1.1. De la Asignatura

Curso Académico	2022/2023
Titulación	GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
Nombre de la Asignatura	DIETÉTICA
Código	3840
Curso	TERCERO
Carácter	OBLIGATORIA
N.º Grupos	1
Créditos ECTS	12
Estimación del volumen de trabajo del alumno	300
Organización Temporal/Temporalidad	A Anual
Idiomas en que se imparte	ESPAÑOL
Tipo de Enseñanza	Presencial

1.2. Del profesorado: Equipo Docente

Coordinación de la asignatura ANA ISABEL CASCALES SANCHEZ	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 anacascales@um.es Tutoría Electrónica: SÍ

Grupo de Docencia: 1 Coordinación de los grupos:1	Teléfono, Horario y Lugar de atención al alumnado	Duración	Día	Horario	Lugar	Observaciones
		Primer Cuatrimestre	Viernes	10:30- 13:30	(Sin Extensión), Pabellón A Campus de Lorca (Administración) B1.2.031	Primer cuatrimestre
		Segundo Cuatrimestre	Martes	10:30- 13:30	(Sin Extensión), Pabellón A Campus de Lorca (Administración) B1.2.031	Segundo cuatrimestre

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 biologógicas 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

No consta

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 Básicas

· CB1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

· CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

· CB3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

· CB4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

· CB5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

4.2 Competencias de la titulación

· CG4. Conocer los límites de la profesión y sus competencias, identificando cuando es necesario un tratamiento interdisciplinar o la derivación a otro profesional
· 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 Dietista-Nutricionista.
· CG8. Identificar y clasificar los alimentos y productos alimenticios. Saber analizar y determinar su composición, sus propiedades, su valor nutritivo, la biodisponibilidad de sus nutrientes, características organolépticas y las modificaciones que sufren como consecuencia de los procesos tecnológicos y culinarios.
· CG10. Elaborar, interpretar y manejar las tablas y bases de datos de composición de alimentos.
· 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.
· CG16. Interpretar el diagnóstico nutricional, evaluar los aspectos nutricionales de una historia clínica y realizar el plan de actuación dietética.
· CG26. Elaborar, controlar y cooperar en la planificación de menús y dietas adaptados a las características del colectivo al que van destinados.
· CG28. Proporcionar la formación higiénico-sanitaria y dietético-nutricional adecuada al personal implicado en el servicio de restauración.
· CE14. Interpretar y manejar las bases de datos y tablas de composición de alimentos.
· CE25. Aplicar las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica dietética.
· CE28. Identificar las bases de una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adaptada).
· CE29. Participar en el diseño de estudios de dieta total.
· CE33. Identificar los problemas dietético-nutricionales del paciente, así como los factores de riesgo y las prácticas inadecuadas.
· CE34. Elaborar e interpretar una historia dietética en sujetos sanos y enfermos.
· CE36. Interpretar e integrar los datos clínicos, bioquímicos y farmacológicos en la valoración nutricional del enfermo y en su tratamiento dietético-nutricional.
· CE37. Aplicar las bases de la nutrición clínica a la dietoterapia.
· CE38. Planificar, implantar y evaluar dietas terapéuticas para sujetos y/o grupos.
· CE42. Desarrollar e implementar planes de transición dietético-nutricional.
· CE43. Planificar y llevar a cabo programas de educación dietético-nutricional en sujetos sanos y enfermos.
· CE45. Manejar las herramientas básicas en TIC,s utilizadas en el campo de la Alimentación, Nutrición y la Dietética.
· CE47. Prescribir el tratamiento específico, correspondiente al ámbito de competencia del dietista-nutricionista.
· CE48. Ser capaz de fundamentar los principios científicos que sustentan la intervención del dietista-nutricionista, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica.
· CE50. Participar en el análisis, planificación, intervención y evaluación de estudios epidemiológicos y programas de intervención en alimentación y nutrición en diferentes áreas.
· CE52. Diseñar, intervenir y ejecutar programas de educación dietético-nutricional y de formación en nutrición y dietética.
· CE53. Colaborar en la planificación de políticas alimentarias-nutricionales para la educación alimentaria y nutricional de la población.

4.3 Competencias transversales y de materia

· Competencia 1. CT1 - Ser capaz de expresarse correctamente en lengua castellana en su ámbito disciplinar.
· Competencia 2. CT3 - Ser capaz de gestionar la información y el conocimiento en su ámbito disciplinar, incluyendo saber utilizar como usuario las herramientas básicas en TIC.
· Competencia 3. CT4 - Considerar la ética y la integridad intelectual como valores esenciales de la práctica profesional.
· Competencia 4. CT6 - Capacidad para trabajar en equipo para relacionarse con otras personas del mismo o distinto ámbito profesional.

5. Contenidos

Bloque 1: Dietética

TEMA 1. Introducción a la dietética

Conceptos generales: alimentación, alimento, nutrición, nutriente, dietética, dieta, dietoterapia, dietas terapéuticas.

TEMA 2. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas.

Nutrientes. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas. Ingestas diarias recomendadas, ingestas de referencia, ingestas máximas.

TEMA 3. Alimentos y guías alimentarias

Alimentos. Concepto y clasificación. Grupos de alimentos: composición y valor nutritivo. Guías alimentarias. Definición y evolución.

TEMA 4. Dieta saludable.

Características de la dieta saludable para el adulto sano. Aporte energético y equilibrio nutricional. Valor energético de los alimentos.

TEMA 5. Tablas de composición de alimentos

Definición, estructura, tipos. Parámetros utilizados en las tablas. Información y manejo de las tablas. Bases de datos nutricionales. Definición. Formato. Programas informáticos (software) para el diseño y el análisis de dietas

TEMA 6. Planificación dietética

Elaboración de dietas. Planificación de menús. Dietas por sistema de equivalencias. Dietas por sistema de intercambios.

TEMA 7. Dieta Mediterránea

Definición. Características. Principales nutrientes y alimentos. La dieta mediterránea como patrón de dieta saludable.

TEMA 8. Formas alternativas de alimentación

Dietas macrobiótica, crudívora, higienista, vegetarianas, disociadas, otras dietas populares. Análisis de los riesgos y beneficios.

TEMA 9. Alimentación en las etapas de la vida

RECIÉN NACIDO Y LACTANTE. Lactancia materna, lactancia artificial. Fórmulas lácteas. Alimentos infantiles. INFANCIA. Características de la alimentación en la infancia. Educación en hábitos de alimentación saludables. Alimentos y raciones recomendadas. ADOLESCENCIA. Características de la alimentación durante la pubertad y la adolescencia. Alimentos y raciones recomendados. Alteraciones de la conducta alimentaria. EMBARAZO Y LACTANCIA. Necesidades nutricionales. Alimentos y raciones recomendados. Molestias digestivas. MENOPAUSIA. Cambios en las necesidades nutricionales. Prevención de enfermedades. Alimentos y raciones recomendados. Alimentos especiales y suplementos dietéticos. ENVEJECIMIENTO. Características de la alimentación. Alimentos y raciones recomendadas. Alimentos especiales. Complementos dietéticos.

TEMA 10. Alimentación y deporte

Necesidades nutricionales del deportista. Metabolismo energético. Dieta base, dietas anterior y posterior al ejercicio físico intenso. Suplementos dietéticos. Adaptación de la dieta a la disciplina deportiva.

TEMA 11. Alimentación y cronobiología

Ritmos circadianos, alimentación, sueño y obesidad.

Bloque 2: Dietoterapia

TEMA 1. Introducción a la dietoterapia y las dietas terapéuticas.

Concepto y objetivo de la dietoterapia y de las dietas terapéuticas. Modificación de parámetros nutricionales, de la ingesta y de las formas culinarias. Tipos de dietas terapéuticas.

TEMA 2. Dietas controladas en energía.

Dietas hipocalóricas, hipercalóricas, dieta en la obesidad.

TEMA 3. Dietas controladas en carbohidratos

Dieta en la diabetes tipo I y tipo II. Nutrientes y alimentos recomendados.

TEMA 4. Dietas controladas en lípidos.

Dieta para las dislipemias. Control de la hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia. Dieta en la enfermedad cardiovascular.

TEMA 5. Dietas controladas en proteínas.

Dietas hipoproteicas e hiperproteicas. Dieta en la hiperuricemia y en la gota. Dieta en la insuficiencia renal crónica.

TEMA 6. Dietas controladas en minerales.

Dietas controladas en sodio. Dieta en la hipertensión arterial.

TEMA 7. Dietas controladas en fibra.

Dieta baja en fibra. Dieta rica en fibra. Estreñimiento. Síndrome del colon irritable.

TEMA 8. Dieta en las intolerancias y las alergias alimentarias.

Definiciones. Dieta en la intolerancia a lactosa. Dieta en la alergia a la proteína de la leche de vaca y en otras alergias alimentarias. Dieta en la enfermedad celíaca.

PRÁCTICAS

Práctica 1. Pesos y Medidas de Alimentos: Relacionada con los contenidos Bloque 1,Tema 2 (Bloque 1) y Tema 3 (Bloque 1)

Pesos, volúmenes,raciones, medidas caseras, porción comestible

Práctica 2. Manejo de tablas de composición de alimentos y bases de datos nutricionales. : Relacionada con los contenidos Bloque 1,Tema 5 (Bloque 1) y Tema 2 (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 en el adulto sano. : Relacionada con los contenidos Bloque 1 y Tema 4 (Bloque 1)

Elaboración de una dieta por gramaje con el programa informático Easy Diet

Práctica 4. Diseño de dietas por el sistema de intercambios.: Relacionada con los contenidos Bloque 1 y Tema 6 (Bloque 1)

Elaborar un dieta por el sistema de intercambios

Práctica 5. Dieta en la infancia: Relacionada con los contenidos Bloque 1,Tema 7 (Bloque 1) y Tema 9 (Bloque 1)

Elaborar una dieta equilibrada en la edad infantil

Práctica 6. Dieta durante la gestación: Relacionada con los contenidos Bloque 1,Tema 7 (Bloque 1) y Tema 9 (Bloque 1)

Elaborar un dieta para una mujer embarazada

Práctica 7. Dieta para el tratamiento de la obesidad: Relacionada con los contenidos Tema 2 (Bloque 2)

Elaborar una dieta hipocalórica para la reducción de peso

Práctica 8. Dieta para el tratamiento de la diabetes: Relacionada con los contenidos Bloque 1,Bloque 2,Tema 6 (Bloque 1) y Tema 3 (Bloque 2)

Elaborar una dieta por raciones para pacientes diabéticos

Práctica 9. Dieta para el tratamiento de las dislipemias y la enfermedad cardiovascular: Relacionada con los contenidos Tema 4 (Bloque 2)

Elaborar una dieta controlada en grasa para el tratamiento de la hipercolesterolemia, la hipertrigliceridemia, la enfermedad cardiovascular.

Práctica 10. Dieta para el tratamiento de la enfermedad renal: Relacionada con los contenidos Tema 5 (Bloque 2)

Elaborar una dieta controlada en proteínas y minerales para el tratamiento de la enfermedad renal.

Práctica 11. Dieta para pacientes de edad avanzada con disfagia: Relacionada con los contenidos Bloque 1,Bloque 2,Tema 4 (Bloque 2),Tema 5 (Bloque 2),Tema 6 (Bloque 2),Tema 8 (Bloque 2),Tema 4 (Bloque 1),Tema 5 (Bloque 1),Tema 6 (Bloque 1),Tema 2 (Bloque 1),Tema 7 (Bloque 1),Tema 9 (Bloque 1),Tema 1 (Bloque 2),Tema 2 (Bloque 2) y Tema 3 (Bloque 2)

Elaborar una dieta con textura modificada

Práctica 12. Dieta controlada en minerales: Relacionada con los contenidos Bloque 2,Tema 5 (Bloque 2),Tema 6 (Bloque 2) y Tema 7 (Bloque 2)

Reducción de potasio en alimentos para pacientes renales

6. Metodología Docente

Actividad Formativa	Metodología	Horas Presenciales	Trabajo Autónomo	Volumen de trabajo
AF1. Clase magistral	MD1.1 ACTIVIDADES DE CLASE EXPOSITIVA.	78	144	222.0

Actividad Formativa	Metodología	Horas Presenciales	Trabajo Autónomo	Volumen de trabajo
AF4. Prácticas de laboratorio, Prácticas con ordenadores	MD2.1 ACTIVIDADES PRÁCTICAS DE LABORATORIO MD2.3 ACTIVIDADES PRÁCTICAS CON ORDENADOR.	24	24	48.0
AF3. Seminarios, Exposición y discusión de trabajos	MD1.3 SEMINARIOS.	12	12	24.0
AF2. Tutorías	MD 3.1 TUTORÍAS EN GRUPO	6	0	6.0
	Total	120	180	300

7. Horario de la asignatura

https://www.um.es/web/estudios/grados/nutricion/2022-23#horarios

8. Sistema de Evaluación

Métodos / Instrumentos	Pruebas escritas (exámenes): pruebas objetivas, de desarrollo, de respuesta corta, o tipo test realizadas por los alumnos para mostrar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos.
Criterios de Valoración	El sistema de evaluación de la asignatura es la evaluación continua. Se realizarán los siguientes exámenes escritos: - Examen parcial de teoría: consistirá en 50 preguntas tipo test y preguntas de desarrollo medio/ largo sobre la materia teórica (Dietética) impartida durante el primer cuatrimestre. - Examen parcial de prácticas: resolución de casos prácticos, sobre los seminarios y las prácticas impartidas en el primer cuatrimestre. Para superar ambos exámenes parciales y eliminar materia, es necesario obtener una calificación mínima de 5 puntos sobre 10 en cada uno de los exámenes (teórico y práctico) por separado. - Examen final de teoría: consistirá en 50 preguntas tipo test y preguntas de desarrollo medio/ largo sobre la materia teórica (Dietoterapia) impartida durante el segundo cuatrimestre. - Examen final de prácticas: resolución de casos prácticos relacionados con las prácticas impartidas en el segundo cuatrimestre. Para los alumnos que no superaron el examen parcial de teoría, el examen final consistirá en 70 preguntas tipo test y preguntas de respuesta media sobre toda la materia teórica de la asignatura, y para los que no superaron el examen parcial de práticas el examen final consistirá en la resolución de casos prácticos relacionados con todas las prácticas realizadas en el curso. Para superar los exámenes finales se requiere una calificación mínima de 5 puntos sobre 10 en cada uno de los exámenes (teórico y práctico) por separado. En las preguntas tipo test, cuatro preguntas mal contestadas serán penalizadas eliminando una pregunta contestada correctamente. En las preguntas teóricas de desarrollo se valorará el dominio de la materia, la precisión en la respuesta, la claridad expositiva, la estructuración de ideas y la correcta ortografía y en los ejercicios prácticos se valorará la precisión en la respuesta. La ponderación de los exámenes será:

	- Exámenes de teoría: 50% de la calificación total de la asignatura - Exámenes prácticos: 20% de la calificación total de la asignatura
Ponderación	70
Métodos / Instrumentos	Informes escritos, trabajos y proyectos: trabajos escritos, portafolios realizados individual o grupalmente.
Criterios de Valoración	Informes de prácticas: Elaboración de un informe por el alumno sobre el contenido de cada práctica realizada. Se valorará la correcta resolución del caso práctico, la precisión en las respuestas, la adecuada interpretación de los resultados, la correcta ortografía y presentación del informe, la entrega del trabajo en el plazo requerido y la capacidad e interés mostrados durante el desarrollo de la práctica.
Ponderación	20
Métodos / Instrumentos	Ejecución de tareas prácticas: actividades de laboratorio en los laboratorios de biología, química, bioquímica, ingeniería química, análisis de alimentos y actividades de Planta Piloto de Tecnología de los Alimentos, que muestran el saber hacer en las diferentes materias.
Criterios de Valoración	Seminarios: resolución de problemas, trabajos propuestos y su exposición, participación en clase. Se valorará el dominio de la materia, la correcta presentación en contenido y forma de los trabajos propuestos y su exposición, la capacidad de síntesis, el análisis crítico sobre el tema, la expresión oral y en general la actitud e interés mostrados por la asignatura.
Ponderación	10

Fechas de exámenes

https://www.um.es/web/estudios/grados/nutricion/2022-23#examenes

9. Resultados del Aprendizaje

Los resultados de aprendizaje alcanzados por los titulados son coherentes con el perfil de egreso y se corresponden con el nivel del MECES (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) del título. Las actividades formativas, sus metodologías docentes y los sistemas de evaluación empleados son adecuados y se ajustan razonablemente al objetivo de la adquisición de los resultados de aprendizaje previstos.

10. Bibliografía

Bibliografía Complementaria

- CERVERA, P. (2004). Alimentación y Dietoterápia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad) 4ª Ed. . Interamericana McGraw-Hill.
- GIL, A. (2010). Tratado de Nutrición (Tomos II y III). Ed. Panamericana. Madrid.
- 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.
- Fundación Española de la Nutrición
- Sociedad Española de Nutrición
- MAHAN L K. Y ARLIN M. (2009) Nutrición y Dietética de Krauser. 12ª ed. Elsevier Masson. Barcelona.
- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria
- Sociedad Española para el estudio de la Obesidad
- Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética.

CESNID (2008). Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. Ed McGraw-Hill, Madrid.

Base de Datos Española de Composición de Alimentos

Fundación para la Diabetes

Fundación Española del Corazón

Guía de la alimentación para pacientes renales

11. 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 y ponderadas. Es necesario superar con una nota mínima de 5 puntos 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 a los seminarios. La no asistencia a alguna práctica o seminario tendrá que ser debidamente justificada y documentada (justificación médica u oficial).

Las prácticas y los seminarios realizados y aprobados se guardarán como máximo durante un curso académico.

GRABACIÓN DE IMAGEN Y/O AUDIO
Salvo autorización expresa por parte del profesor, no está permitida la grabación, total o parcial, tanto de sonido como de imagen, de las clases, seminarios o prácticas de la asignatura, con arreglo a las previsiones de la Ley de Propiedad Intelectual, de la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal y de la Ley Orgánica de Protección Civil del Derecho al Honor, a la Intimidad Personal y Familiar y a la Propia Imagen. En función, en su caso, del uso posterior que se le diera, la grabación no consentida puede dar origen a responsabilidades civiles, disciplinarias, administrativas y, eventualmente, penales.

NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES. Aquellos estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales podrán dirigirse al Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado (ADYV; http://

www.um.es/adyv/) para recibir orientación sobre un mejor aprovechamiento de su proceso formativo y, en su caso, la adopción de medidas de equiparación y de mejora para la inclusión, en virtud de la Resolución Rectoral R-358/2016. El tratamiento de la información sobre este alumnado, en cumplimiento con la LOPD, es de estricta confidencialidad.