

Guía Docente

DATOS GENERALES

Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Titulación	Máster en Nutrición y Dietética para la Práctica Deportiva
Plan de estudios	2019
Materia	Nutrición
Asignatura	Nutrición
Créditos ECTS	3
Carácter	Complemento Formativo
Curso	Primero
Período de impartición	Primer Trimestre
Lengua en la que se imparte	Castellano
Prerrequisitos	No precisa

DATOS DEL PROFESORADO

Profesor Coordinador	María Martínez Ferrán		
Área	Nutrición	Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Correo electrónico	maria.martinez.ferran@ui1.es	Perfil profesional al 2.0	Perfil ResearchGate Perfil LinkedIn

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignaturas de la materia	Esta asignatura es un complemento formativo por lo que no se asigna a ninguna materia.
Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional	La importancia de adquirir conocimientos en nutrición aporta al futuro titulado la capacidad de identificar las bases de una alimentación saludable así como la adquisición de formación científica básica en el conocimiento a nivel de nutrición tales como: conocimiento de nutrientes y su función en el organismo, las necesidades y recomendaciones de los mismos y las bases del equilibrio energético nutricional. De esta forma, lo que se pretende es ampliar las habilidades necesarias para desarrollar, promover y evaluar hábitos de excelencia y calidad en la práctica de la actividad física y el deporte, así como adquirir la base para emprender estudios posteriores más específicos en materia nutricional.

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Competencias de la asignatura	<ul style="list-style-type: none"> • CU-04: Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para poner en marcha procesos de trabajo ajustados a las necesidades de la sociedad actual. • CU-16: Saber transmitir un informe técnico de la especialidad. • CG-04: Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo. • CG-06: Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional. • CB-05: Desarrollar aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. • CE-25: Adquirir un compromiso ético profesional de respeto a la dignidad humana, a los derechos y libertades fundamentales de todas las personas, y a la igualdad de hombres y mujeres. • CMN-03: Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético nutricional. • CMN-04: Identificar las bases de una alimentación saludable. • CMN-05: Promover el acceso al ámbito de la nutrición y la dietética de mujeres y hombres en condiciones de igualdad efectiva. • CMN-06: Integrar a las personas con discapacidad en el ámbito de la nutrición humana y la dietética.
Resultados de aprendizaje de la asignatura	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce las bases y fundamentos de la alimentación y nutrición humana. • Conoce los nutrientes y otros componentes de la dieta, sus funciones y utilización metabólica en el organismo. • Conoce las bases del equilibrio nutricional y su regulación, así como la metodología para la estimación de las necesidades nutricionales.

PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

Breve descripción de la asignatura

Con este complemento de Nutrición se pretende dar a conocer los conocimientos básicos para la comprensión del proceso nutricional (conceptos básicos, nutrientes de los alimentos, requerimientos energéticos, recomendaciones nutricionales, conocimientos básicos del metabolismo energético).

Contenidos

UD1. ALIMENTACION, NUTRICION Y CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

- 1.1 Conceptos básicos
 - 1.1.1 Alimentación y nutrición
 - 1.1.2 Alimento y nutriente
 - 1.1.3 Hábitos alimentarios y dieta
- 1.2 Tipos de clasificación de los alimentos
 - 1.2.1 Por su origen
 - 1.2.2 Por su composición nutricional
 - 1.2.3 Por su grado de procesado
- 1.3 Clasificación dietética y composición por grupo de alimentos
 - 1.3.1 Cereales y derivados, patatas. Azúcar y dulces
 - 1.3.2 Grasas
 - 1.3.3 Carnes, pescados, huevos, frutos secos y legumbres secas
 - 1.3.4 Leche y derivados lácteos
 - 1.3.5 Verduras y hortalizas
 - 1.3.6 Frutas

UD2. REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- 1.1 Requerimientos energéticos
 - 1.1.1 Balance energético
 - 1.1.2 Componentes del gasto energético
 - 1.1.3 Medida del gasto energético total
 - 1.1.4 Cálculo del gasto energético total
- 1.2 Recomendaciones nutricionales
 - 1.2.1 Ingestas dietéticas de referencia
 - 1.2.2 Objetivos nutricionales
 - 1.2.3 Guías alimentarias

UD3. BASES FISIOLÓGICAS Y BIOQUÍMICAS DE LA NUTRICIÓN

- 1.1 Digestión y absorción de nutrientes
- 1.2 Procesos metabólicos y su regulación
- 1.3 Clasificación, fuentes, funciones y metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y grasas
- 1.4 Clasificación, fuentes, funciones y metabolismo de vitaminas y minerales.
- 1.5 Funciones de la fibra, agua y compuestos bioactivos

METODOLOGÍA

Actividades formativas

Las actividades formativas con las que se va a llevar a cabo el proceso de adquisición de conocimientos y competencias son:

- **Estudios de caso.** Son actividades de descubrimiento inducido en las que el proceso de aprendizaje está basado en una pregunta o reflexión principal, cuyo objetivo es provocar la reflexión del alumno. A partir de esta pregunta, a través de la cual el alumno podrá llevar a cabo un aprendizaje contextualizado trabajando en el área virtual una situación real o simulada, se dirigirán otras preguntas asociadas que le ayudarán a plantear posibles soluciones.
- **Foros de debate.** Son actividades de interacción y colaboración en las que se argumentará y discutirá acerca de diferentes temas relacionados con la asignatura.
- **Cuestionarios y ejercicios de autoevaluación.** Pruebas para que el alumno evalúe los conocimientos teóricos que ha adquirido en cada unidad didáctica.

	Estas actividades formativas orientan al alumnado a profundizar en las diferentes partes de la materia. Todas estas herramientas le servirán al alumno en su aprendizaje de competencias.
Temporalización	Primer trimestre

EVALUACIÓN

Es indispensable superar los complementos formativos en el primer trimestre.

El sistema de evaluación se basará en una selección de las pruebas de evaluación más adecuadas para el tipo de competencias que se trabajen. El sistema de calificaciones estará acorde con la legislación vigente (Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y de validez en todo el territorio nacional).

El sistema de evaluación de la Universidad Isabel I queda configurado de la siguiente manera:

Sistema de evaluación convocatoria ordinaria

Opción 1. Evaluación continua

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar el **Seguimiento de la Evaluación continua** (EC) y podrán obtener el **100%** de la calificación final a través de las **tres actividades** que se plantean en la Evaluación continua. Cada una de las actividades tendrá un porcentaje de la nota indicado en la propia actividad, y **se exige un 4 al menos en cada una de ellas para poder superar la asignatura.**

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de Evaluación continua siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una **calificación mínima de un 5.**

Opción 2. Prueba de evaluación de competencias

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar una **Prueba de evaluación de competencias** (PEC) que supondrá el **100%** de la nota.

La PEC se propone como una prueba que el docente plantea con el objetivo de evaluar en qué medida el estudiante adquiere las competencias definidas en su asignatura. Dicha prueba podrá ser de diversa tipología, ajustándose a las características de la asignatura y garantizando la evaluación de los resultados de aprendizaje definidos.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de la Prueba de evaluación de competencias siempre y cuando se alcance una calificación mínima de un 5 en la PEC.

Sistema evaluativo

Sistema de evaluación convocatoria extraordinaria

Todos los estudiantes, independientemente de la opción seleccionada, que no superen las pruebas evaluativas en la convocatoria ordinaria, tendrán derecho a una convocatoria extraordinaria.

La convocatoria extraordinaria completa consistirá, en la realización de una **Prueba de evaluación de competencias extraordinaria** que supondrá el **100%** de la calificación final. El enunciado de esta prueba se pondrá a disposición de los alumnos que no hayan superado la convocatoria ordinaria el día en que se publiquen las calificaciones de la PEC de convocatoria ordinaria y deberán entregarla en los primeros días del segundo trimestre en la fecha que se indique en la temporalización del aula.

Al igual que en la convocatoria ordinaria se entenderá que el alumno ha superado la materia en convocatoria extraordinaria si, aplicando los porcentajes correspondientes, se alcanza una calificación mínima de un 5.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Bibliografía básica

Gil A. Tratado de Nutrición. 3ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2017.

Se trata de una obra estructurada en cinco tomos que abarcan desde los fundamentos fisiológicos y bioquímicos de la Nutrición hasta su aplicación clínica.

Mataix, J. Nutrición y alimentación humana. 2ª ed. Barcelona: Océano/Ergón; 2015.

Los dos tomos de esta obra dan una amplia perspectiva bioquímica y bromatológica de la nutrición.

Bibliografía complementaria

Juul F, Hemmingsson E. Trends in consumption of ultra-processed foods and obesity in Sweden between 1960 and 2010. Public Health Nutrition. 2015; 2: 1-1.

Luiten CM, Steenhuis IH, Eyles H, Ni Mhurchu C, Waterlander WE. Ultra-processed foods have the worst nutrient profile, yet they are the most available packaged products in a sample of New Zealand supermarkets. Public Health Nutrition. 2015; 29: 1-9.

Mataix, J. Nutrición. Concepto y objetivos. En J. Mataix. Nutrición para educadores. Madrid: Díaz de Santos; 2013. 1-18.

Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Jaime P, Martins AP, et al. NOVA. The star shines bright. World Nutrition. 2016; 7(1-3): 28-38.

Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 16ª ed. Madrid: Pirámide; 2013.

Ruiz MD, Artacho R. Guía para estudios dietéticos. Álbum fotográfico de alimentos. Editorial Universidad de Granada. 2010. Requejo AM, Ortega RM. Nutriguía. Manual de nutrición clínica en atención primaria. Madrid: Editorial Complutense; 2006.

Soriano JM. Nutrición básica humana. 1ª ed. Valencia: UPV; 2006.

Varela G. Alimentos funcionales. En Aranceta J y Gil A. Alimentos funcionales y salud en la etapa infantil y juvenil. 1ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2010: 2-17.

**Otros
recursos**

Para ampliar los conocimientos y estar actualizados se incluyen los siguientes enlaces de organismos nacionales e internacionales:

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN):
<http://aesan.msssi.gob.es/>
- Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA):
<http://www.efsa.europa.eu/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO):
<http://www.fao.org/home/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS):
<http://www.who.int/es/>
- Sociedad Española de Dietética y Ciencias y Ciencias de la Alimentación (SEDCA):
<http://www.nutricion.org>
- Sociedad Española de Nutrición (SEN):
<http://www.nutricion.org/>
- Fundación Española de la Nutrición (FEN):
<http://www.fen.org.es>
- Sociedad Española de Estudio de la Obesidad (SEEDO):
<http://www.seedo.es>
- Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA):
<http://www.bedca.net/bdpub/index.php>.
- Food and drug Administration (FDA):
<http://www.fda.gov>

COMENTARIOS ADICIONALES

Si no se supera la convocatoria extraordinaria, el alumno no podrá seguir cursando el segundo y tercer trimestre del Máster en el presente curso.