

Guía Docente

DATOS GENERALES

Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Titulación	Máster oficial en nutrición y dietética para la práctica deportiva
Plan de estudios	2019
Asignatura	Dietotecnia
Créditos ECTS	3
Carácter	Complemento Formativo
Curso	2021-2022
Período de impartición	Primer trimestre
Lengua en la que se imparte	Castellano
Prerrequisitos	No se precisa

DATOS DEL PROFESORADO

Profesor Coordinador	Néstor Benítez Brito		
Área	Nutrición	Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Correo electrónico	nestor.benitez.brito@ui1.es	Perfil profesional 2.0	ORCID: 0000-0001-6243-4099 Research ID: AAD-3568-2020

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional

En esta asignatura, se pretende que el alumnado, aplicando los conocimientos adquiridos, integre a la práctica dietética una aproximación sobre cómo se elaborarían dietas individualizadas en las diferentes situaciones fisiológicas y/o patológicas del individuo. En este sentido, se busca que el alumnado diferencie e identifique problemas, factores de riesgo y planteamientos dietéticos inadecuados.

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

Competencias de la asignatura

- CE-09: Aplicar los conocimientos de las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica de la dietética.
- CE-04: Elaborar, interpretar y manejar las tablas y bases de datos de composición de alimentos.
- CE-01: Conocer y comprender el objeto de estudio de la Nutrición Humana y Dietética.
- CG-14: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de la nutrición humana y la dietética.
- CE-12: Identificar las bases de una alimentación saludable. Participar en el diseño de dieta total.
- CE-08: Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud y en situaciones patológicas.
- CG-12: Promover y evaluar la adquisición de buenos hábitos alimenticios, perdurables y autónomos.
- CG-06: Conocer, valorar críticamente y saber utilizar y aplicar las fuentes de información relacionadas con nutrición, alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios.
- CU-07: Valorar lo que suponen las nuevas formas de trabajo actuales, como es el teletrabajo y el trabajo en red y saber trabajar de forma colaborativa en ellas.
- CU-04: Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) 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.

Resultados de aprendizaje de la asignatura

- Conocer las diferentes guías alimentarias, raciones y tablas de composición de alimentos.
- Manejo de herramientas dietéticas: recuerdo 24 horas, cuestionario frecuencia de consumo de alimentos, registro dietético.
- Aproximación a menús acordes a las diferentes recomendaciones.

PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

Breve descripción de la asignatura

La dietotecnia es uno de los pilares fundamentales que debe adquirir el alumnado para la realización del Máster oficial en nutrición y dietética para la práctica deportiva. El objetivo de la misma es conseguir que el alumnado sea capaz de entender los procesos de las dietas personalizadas en cualquier situación fisiológica. Los principales contenidos son:

1. Dieta y ejercicio físico.
2. Dietas en deportes individuales y de equipo.
3. Dietas en situaciones especiales.

Contenidos

UD 1. Dieta y ejercicio físico.

- 1.1. Objetivos nutricionales en los deportistas
 - 1.2. Establecimiento y orientación dietética
 - 1.3. Aspectos culinarios
 - 1.4. Modelos de dieta
 - 1.5. Seguimiento y evaluación de la dieta
 - 1.6. Casos prácticos resueltos
- Recursos bibliográficos

UD 2. Dietas en deportes individuales y de equipo

- 1.1. Dietas en la fase de entrenamiento
- 1.2. Dietas de precompetición
- 1.3. Dietas para el día de la competición
- 1.4. Dietas poscompetición

- 2.1. Dietas en la fase de entrenamiento
 - 2.2. Dietas en precompetición
 - 2.3. Dietas para el día de la competición
 - 2.4. Dietas poscompetición
- Recursos bibliográficos

UD 3. Dietas en situaciones especiales

- 1.1. Dietas para deportes en condiciones extremas
 - 1.2. Dietas para deportistas en situaciones fisiológicas especiales
 - 1.3. Dietas para deportistas con patologías asociadas al rendimiento
- Recursos bibliográficos

METODOLOGÍA

Actividades formativas

Foros de debate: Se busca desarrollar la capacidad analítica y crítica del alumnado, fomentar la actitud participativa de los alumnos mediante el planteamiento de temas controvertidos y de actualidad, que permitan el afianzamiento y la profundización de los conocimientos aprendidos durante los contenidos teóricos.

Cuestionario: Actividades de autoevaluación de los contenidos de la asignatura.

Estudio 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.

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 hasta un **100%** de la calificación final a través de las actividades que se plantean en la Evaluación continua.

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.

- **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)**.

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.

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** 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.

Sistema evaluativo

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Bibliografía básica

Burke L. Nutrición para el entrenamiento y la competición. En: Burke L. Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2009: p. 1-28.

Ibáñez J, Domínguez I, Muñoz M. Dieta y ejercicio físico. En: Muñoz N, Aranceta J, García-Jalón I. Nutrición aplicada y dietoterapia. Pamplona: EUNSA; 2004: p. 1033-104.

Bibliografía complementaria

Alastrué A, Sitges A, Jaurriet E, Puig P, Abad JM, Sitges A. valoración antropométrica del estado de nutrición: normas y criterios de desnutrición y obesidad. Rev Med Clin, 1983; 80: p. 691-699.

Alastrué A, Rull M, Capms I, Ginestas C, Melus MR, Salva RA. Nuevas normas y consejos en la valoración de los parámetros antropométricos en nuestra población: índice adiposo- muscular, índices ponderales y tablas de percentiles de los datos antropométricos útiles en la valoración nutricional. Rev Med Clin, 1998; 91: p. 223-236.

Bartlett J, Hawlwey J, Morton J. Carbohydrate availability and exercise training adaptation: too much of a good thing? Eur J Sport Sci. 2015;15(1),3-12.

Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985 Mar-Apr;100(2):126-131.

Documento de raciones de alimentos y frecuencias de consumo de la UI1; Grado en Nutrición Humana y Dietética. Burgos: Universidad Isabel I; 2018.

EasyDiet® [base de datos en Internet]. Barcelona: Academia Española de Nutrición y Dietética/Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas; 2008 [actualizado 2010; consultado 19 octubre 2017]. Disponible en: www.easydiet.es

Espaza F. Manual de Cineantropometría. Colección de Monografías de Medicina del Deporte. Pamplona: Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE)? 1993.

Farran A, Zamora R, Cervera P. Tablas de Composición de Alimentos del CESNID. Primera edición. Barcelona. McGraw-Hill Interamericana; 2004.

García J, Soto A, García J, Martínez B, Vilchez F. Valoración de la Ingesta. Encuestas nutricionales, en: de Luís D, Bellido A, García P, editores. Dietoterapia, Nutrición Clínica y Metabolismo. Madrid: Díaz de Santos? 2010. p. 7989.

Harris JA, Benedict FG. A Biometric Study of Human Basal Metabolism. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 1918; 4 (12): p. 370-373.

Hoffer L. Protein requirement in critical illness. Appl Physiol Nutr Metab. 2016;41(5):573-576.

Martínez-Sanz JM, Marques I, Sospedra I, Menal S, Norte A. Manual práctico para la elaboración de dietas y menús. Publicacions Unviersitat D'Alacant. 2019.

Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I. Nutrición aplicada y Dietoterapia. EUNSA; 2004.

Poole C, Wilborn C, Taylor L, Kerksick C. The Role of Post-Exercise Nutrient Administration on Muscle Protein Synthesis. J Sports Sci Med. 2010;9(3):354-363.

Ricart V, González-Huix F, Conde V. Valoración del Estado de nutrición a través de la determinación de los parámetros antropométricos: nuevas tablas en la población laboral de Cataluña. Rev Med Clin, 1993; 100: p. 681-691.

Rubio M, Salas-Salvadó J, Barbani M, Moreno B, Aranceta J, Bellido D et al. Consenso de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. Rev Esp Obes. 2007? p. 7-48.

Russolillo G, Astiasarán I, Martínez JA. Intervención dietética en la obesidad. 1 a edición. Pamplona: EUNSA; 2009.

Russolillo G, Marques-Lopes I. Guía visual de alimentos: Álbum fotográfico de porciones de alimentos. 2a ed. Pamplona: Novadieta editorial; 2011. Disponible en: www.intercambiodealimentos.com

Russolillo G, Marques-Lopes I. Guía visual de alimentos: Láminas de porciones de alimentos a tamaño real. 2a ed. Pamplona: Novadieta editorial; 2011. Disponible en: www.intercambiodealimentos.com

Russolillo-Femenías G, Menal-Puey S, Martínez JA, Marques-Lopes I. A Practical Approach to the Management of Micronutrients and Other Nutrients of Concern in Food Exchange Lists for Meal Planning. J Acad Nutr Diet. 2017 Oct 4. pii: S2212-2672(17)31141-3. doi: 10.1016/j.jand.2017.07.020.

Travis D, Erdman K, Burke L. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. J Acad Nutr Diet. 2016;116(3):501-28.

Otros recursos

Enlaces y páginas web de interés:

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN): https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
- 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): <https://www.sennutricion.org/es/inicio>
- 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/>
- Food and drug Administration (FDA): <http://www.fda.gov/>

Bases de datos y buscadores:

- Bases de datos PUBMED: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Google Académico: <http://scholar.google.es/>
- Base de datos EMBASE: <http://www.embase.com/info/helpfiles/home>
- MEDLINE Plus: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/>
- The Cochrane Library: <http://www.thecochranelibrary.com/view/0/index.html>