

Guía Docente: Dietotecnia

DATOS GENERALES	
Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Plan de estudios	2012
Especialidad/Mención	Mención en Nutrición y Actividad Física
Materia	Dietética
Carácter	Optativo
Período de impartición	Tercer Trimestre
Curso	Cuarto
Nivel/Ciclo	Grado
Créditos ECTS	6
Lengua en la que se imparte	Castellano
Prerrequisitos	No se precisa

DATOS DEL PROFESORADO			
Profesor Responsable	Alba Abia Heras	Correo electrónico	alba.abia@ui1.es
Área		Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Perfil Profesional 2.0	https://es.linkedin.com/in/alba-abia-heras-b64059b1		

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignaturas de la materia	<ul style="list-style-type: none"> • Dietotecnia
Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional	<p>Conexión que se propone de la asignatura con el resto de la titulación según el plan de estudios.</p> <p>Los alumnos que cursen esta asignatura tienen escasos conocimientos sobre dietética aplicada al deporte. Esta asignatura es parte de las herramientas nutricionales que ofrece esta titulación para el futuro profesional. Deben conocer la fisiología del ejercicio y el entrenamiento que han visto en asignaturas anteriores, para adecuar la dieta a cada etapa deportiva. Al terminar la asignatura, los estudiantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las bases fisiológicas de la actividad física, el ejercicio físico y el deporte así como los matices nutricionales que implica su práctica regular. • Conocer las necesidades energéticas y nutricionales que requiere la práctica deportiva. • Conocer los conceptos fundamentales del análisis cineantropométrico: proporcionalidad y composición corporal y aprender a realizar una valoración antropométrica de la condición nutricional. • Concienciar al alumno de la importancia que tiene una alimentación correcta en la salud del deportista para la preparación integral en la mejora del rendimiento. • Conocer las pautas adecuadas de hidratación del deportista. • Elaborar dietas adaptadas a diferentes deportes en función de la fase de entrenamiento o competición y dietas en situaciones fisiológicas especiales. • Diferenciar la alimentación en deportes individuales y de equipo y en situaciones fisiológicas especiales.

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

<p>Competencias de la asignatura</p>	<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-06: Aprender a trabajar individualmente de forma activa. • CU-15: Utilizar una adecuada estructura lógica y un lenguaje apropiado para el público no especialista y escribir con corrección. • CU-16: Saber transmitir un informe técnico de la especialidad. • CB-05: Desarrollar aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. • CG-05: Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional. • CG-06: Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional. • CMN-01: Identificar y clasificar los alimentos y productos alimenticios. Conocer su composición, sus propiedades principales, su valor nutritivo y sus características organolépticas. • CMN-02: Interpretar las tablas de composición de alimentos. • 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. • CE-02: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones. • CE-11: Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
<p>Resultados de aprendizaje de la asignatura</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce las diferentes guías alimentarias, raciones y tablas de composición de alimentos. • Entiende los aspectos más fundamentales de las diferentes herramientas dietéticas: cuestionarios, guías alimentarias, etc. • Conoce las recomendaciones de alimentación saludable acorde a los diferentes estados fisiológicos del deportista.

PROGRAMACION DE CONTENIDOS

Breve descripción de la asignatura	Se busca la adquisición de una visión crítica frente a las prácticas erróneas que se dan en determinados ámbitos, abogando por una dieta correcta y saludable para el deportista. Esta asignatura abarcará temas como son los conceptos de alimentación saludable, las características de los alimentos o los tipos de dietas, entre otros.
Contenidos	<p>Unidad Didáctica 1: Introducción a la dietotecnia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de dietas • Conceptos básicos • ¿Cómo calibrar una dieta?: manejo de tablas y bases de composición de alimentos. • Dietas por equivalencias, dietas por gramajes y dietas por intercambios • Programas informáticos para la elaboración de dietas <p>Unidad Didáctica 2. Alimentación y ejercicio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos nutricionales del deportista • Estudio de la composición corporal • Entrevista inicial • Historia clínica, dietética y nutricional <p>Unidad Didáctica 3. Planificación dietético-nutricional del deportista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planificación dietético-nutricional en función del período de la temporada • Requerimientos energéticos • Establecimiento de la fórmula nutricional: Hidratos de carbono, proteínas y lípidos <p>Unidad Didáctica 4: Pautas dietéticas en deportes individuales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación en deportes de resistencia • Alimentación en deportes de fuerza <p>Unidad Didáctica 5: Pautas dietéticas en deportes de equipo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dietas en fase de entrenamiento • Dietas en precompetición • Dieta el día de la competición • Dietas durante la competición • Dietas poscompetición • Consumo de alcohol en deportistas <p>Unidad didáctica 6: Dietas en otras situaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dietas para deportistas en condiciones extremas: de temperatura, de altitud, de presión. • Aspectos específicos de la mujer deportista • Dietas en situaciones fisiológicas especiales: diabetes y anemia.

METODOLOGÍA

Actividades formativas

Actividades de descubrimiento inducido (Estudio de Caso): Actividades en las que el alumno podrá llevar a cabo un aprendizaje contextualizado trabajando una situación real o simulada, que le permitirá realizar un primer acercamiento a los diferentes temas de estudio.

Trabajo colaborativo: Se propone la realización de un trabajo en grupos reducidos sobre la planificación dietético-nutricional de un deportista en fase de entrenamiento o competición.

Foro de fichas evaluables: Se propone esta actividad para que el alumno se familiarice con bases y tablas de composición de alimentos.

Tutorías: Permiten la interacción directa entre docente y alumno para la resolución de dudas y el asesoramiento individualizado sobre distintos aspectos de la asignatura.

Cuestionarios de contenido: Se proponen cuestionarios en las unidades didácticas que validen los conocimientos adquiridos en la unidad correspondiente.

El sistema de evaluación final será común para todas las asignaturas de la materia y se basará en una selección de las pruebas de evaluación más adecuadas para el tipo de competencias que se trabajen.

Prueba de Evaluación de Competencias (PEC)

En el caso de optar por la opción 2 de evaluación (PEC+ examen final), el estudiante tendrá que realizar la prueba de evaluación de competencias (PEC). Esta prueba se define como una actividad integradora a través de la cual el estudiante deberá demostrar la adquisición de competencias propuestas en la asignatura, vinculadas principalmente al «saber hacer». Para ello hará entrega de un conjunto de evidencias en respuesta a los retos propuestos en esta prueba. La entrega se realizará antes de finalizar la asignatura.

EVALUACIÓN

Sistema evaluativo

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 **60 %** de la calificación final a través de las actividades que se plantean en la evaluación continua.

Además, deberán realizar un **examen final presencial (EX)** que supondrá el **40 %** restante. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del trabajo realizado durante la evaluación continua y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación continua.

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)** y un **examen final presencial (EX)**.

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. Esta prueba supone el 50 % de la calificación final.

El **examen final presencial**, supondrá el **50 %** de la calificación final. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del seguimiento de las actividades formativas desarrolladas en el aula virtual y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Al igual que con el sistema de evaluación anterior, para la aplicación de los porcentajes correspondientes el estudiante debe haber obtenido una puntuación mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta la opción de prueba de evaluación de competencias.

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 al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Características de los exámenes

Los exámenes constarán de 30 ítems compuestos por un enunciado y cuatro opciones de respuesta, de las cuales solo una será la correcta. Tendrán una duración de 90 minutos y la calificación resultará de otorgar 1 punto a cada respuesta correcta, descontar 0,33 puntos por cada respuesta incorrecta y no puntuar las no contestadas. Después, con el resultado total, se establece una relación de proporcionalidad en una escala de 10.

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 **50 %** de la calificación final y un **examen final presencial** cuya calificación será el **50 %** de la calificación final.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación de la convocatoria extraordinaria.

Los estudiantes que hayan suspendido todas las pruebas evaluativas en convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final) o no se hayan presentado deberán realizar la convocatoria extraordinaria completa, como se recoge en el párrafo anterior.

En caso de que hayan alcanzado una puntuación mínima de un 4 en alguna de las pruebas evaluativas de la convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final), se considerará su calificación para la convocatoria extraordinaria, debiendo el estudiante presentarse a la prueba que no haya alcanzado dicha puntuación o que no haya realizado.

En el caso de que el alumno obtenga una puntuación que oscile entre el 4 y el 4,9 en las dos partes de que se compone la convocatoria ordinaria (EC o PEC y examen), solo se considerará para la convocatoria extraordinaria la nota obtenida en la evaluación continua o prueba de evaluación de competencias ordinaria (en función del sistema de evaluación elegido), debiendo el alumno realizar el examen extraordinario para poder superar la asignatura.

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

De Luis D, Bellido A y García P. (Ed.). (2010). *Dietoterapia, Nutrición Clínica y Metabolismo*. Madrid: Díaz Santos.

Es una obra interesante escrita por más de 90 especialistas que tratan temas tan diversos como la obesidad, la diabetes, la tensión arterial, las dislipemias, etc. Describe patologías que pueden llevar a distintos grados de desnutrición desde problemas digestivos, neurológicos, infecciosos hasta oncológicos o quirúrgicos, algunas de estas patologías también afectan al deportista.

Mataix Verdú, J. (2ª Ed.). (2015). *Nutrición y Alimentación Humana*. Madrid: Editorial Ergon.

Uno de los libros mater de la nutrición humana. Aborda la alimentación y la nutrición desde todos los puntos de vista, situaciones de normalidad y situaciones fisiológicas especiales. Este tratado de la nutrición y alimentación humana está destinado a expertos, para dar un paso más allá y profundizar.

Bibliografía complementaria

Burke, L. (2010). *Nutrición en el deporte: un enfoque práctico*. Madrid: Panamericana.

Federación española de sociedades de Nutrición (FESNAD). (2010). *Ingestas dietéticas*

de referencia (IDR) para población española. Pamplona: EUNSA/Astrolabio.

Institute of medicine of the National Academies. (2005). *Dietary references intake for energy, carbohydrates, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids*. EE. UU: National Academy of Science.

Mahan, L.K. & Escott-Stump, S. (11ª Ed.). (2004). *Nutrición y dietoterapia de Krause*. México DF: McGraw-Hill Interamericana Editores, SA.

Moreiras, O., Carbajal, A., Cabrera, L. y Cuadrado, C. (16th Ed.). (2013). *Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas*. Madrid: Editorial Pirámide.

Muñoz, M., Aranceta, J. y García-Jalón, I. (2ª Ed.). (2004). *Nutrición aplicada y dietoterapia*. Pamplona: EUNSA.

Ortega, R. M. y Requejo, A. M. (2ª Ed.). (2015). *Nutriguía. Manual de nutrición clínica en atención primaria*. Madrid: Ed.Panamericana.

Sociedad española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2011). Consenso de la sociedad Española de Nutrición Comunitaria. *Rev Esp Nutr Com*. 17(4), 178-199.

Salas-Salvadó, J. (3ª Ed.). (2014). *Nutrición y Dietética Clínica. Barcelona*. Editorial Elsevier

Bach-Faig A, Esquius L.(2018). La alimentación en la actividad física y el deporte. 1.ª ed. Barcelona: Editorial UOC

Tur JA, Pastor R. (2018). Manual práctico de Nutrición y dietética deportiva. 1.ª ed. Ávila: Editorial UCAV;

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):

<https://www.efsa.europa.eu/es>

Base de datos española de Composición de Alimentos (BEDCA):

<http://www.bedca.net/>

Food and drug Administration (FDA):

<http://www.fda.gov/>

Fundación española de la Nutrición (FEN):

<http://www.fen.org.es/>

Organización Mundial de la Salud (OMS):

<http://who.int/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura (FAO):

<http://www.fao.org/home/es/>

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC):

<https://www.nutricioncomunitaria.org/es/>

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la alimentación (SEDCA):

<http://www.nutricion.org/>

Sociedad Española de Estudio de la Obesidad (SEEDO):

<http://www.seedo.es/>