

## Guía Docente: Nutrición

DATOS GENERALES	
<b>Facultad</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>Titulación</b>	Grado en Nutrición Humana y Dietética
<b>Plan de estudios</b>	2012
<b>Materia</b>	Nutrición
<b>Carácter</b>	Obligatorio
<b>Período de impartición</b>	Primer Trimestre
<b>Curso</b>	Segundo
<b>Nivel/Ciclo</b>	Grado
<b>Créditos ECTS</b>	6
<b>Lengua en la que se imparte</b>	Castellano
<b>Prerrequisitos</b>	No se precisa

**DATOS DEL PROFESORADO**

<b>Profesor Responsable</b>	Tara Rendo Urteaga	<b>Correo electrónico</b>	tara.rendo@ui1.es
<b>Área</b>		<b>Facultad</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>Perfil Profesional 2.0</b>	<a href="#">ORCID</a>		

<b>Profesor</b>	Juan Antonio Latorre Catalá	<b>Correo electrónico</b>	juanantonio.latorre@ui1.es
<b>Área</b>	Nutrición y Bromatología	<b>Facultad</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>Perfil Profesional 2.0</b>	<a href="#">Linkedin</a>		

<b>Profesor</b>	Aquilino Joaquín García Perea	<b>Correo electrónico</b>	aquilino.garcia@ui1.es
<b>Área</b>	Nutrición y Bromatología	<b>Facultad</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>Perfil Profesional 2.0</b>	<a href="#">About.me</a>		

## CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

<b>Asignaturas de la materia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición</li> <li>• Nutrición y Ciclo Vital</li> <li>• Nutrición en la enfermedad y poblaciones con requerimientos especiales</li> <li>• Nutrición y Dietética Deportiva</li> </ul>
<b>Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional</b>	<p>La asignatura <i>Nutrición</i> aportará al futuro titulado los siguientes aspectos básicos para el desempeño de la profesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los aspectos fundamentales de la alimentación y la nutrición humana.</li> <li>• Conocer los requerimientos nutricionales, ingestas dietéticas de referencia y guías alimentarias.</li> <li>• Conocer los distintos tipos de nutrientes, así como sus funciones y su utilización en el organismo.</li> <li>• Conocer las bases del equilibrio energético y su regulación.</li> <li>• Evaluar y calcular los requerimientos nutricionales en personas sanas.</li> <li>• Conocer tanto el balance energético y nutricional, como sus desviaciones.</li> <li>• Identificar las bases para una alimentación saludable.</li> </ul> <p>La asignatura de <i>Nutrición</i> está relacionada con prácticamente todas las asignaturas del Grado en Nutrición Humana y Dietética, constituyendo la base de asignaturas más específicas como la <i>Nutrición Comunitaria</i> o la <i>Nutrición y dietética deportiva</i>, entre otras. Se encuentra directamente relacionada con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Anatomía y Fisiología Humanas.</i></li> <li>• <i>Bioquímica.</i></li> <li>• <i>Química y Bioquímica Alimentaria.</i></li> </ul>

## COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

<p><b>Competencias de la asignatura</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE-28: Integrar a las personas con discapacidad al ámbito de la nutrición humana y la dietética.</li> <li>• CE-23: Conocer las organizaciones de salud, nacionales e internacionales, así como los diferentes sistemas de salud, reconociendo el papel del Dietista-Nutricionista.</li> <li>• CE-16: Intervenir en la organización, gestión e implementación de las distintas modalidades de alimentación y soporte Nutricional hospitalario y del tratamiento dietético-Nutricional ambulatorio.</li> <li>• CE-15: Conocer la estructura de los servicios de alimentación y unidades de alimentación y nutrición hospitalaria, identificando y desarrollando las funciones del Dietista-Nutricionista dentro del equipo multidisciplinar.</li> <li>• CE-14: Interpretar el diagnóstico Nutricional, evaluar los aspectos Nutricionales de una historia clínica y realizar el plan de actuación dietética.</li> <li>• CE-08: Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud y en situaciones patológicas.</li> <li>• CE-07: Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético Nutricional.</li> <li>• CB-01: 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.</li> <li>• CG-18: Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.</li> <li>• CG-07: Conocer y comprender la evolución histórica, antropológica y sociológica de la alimentación, la nutrición y la dietética en el contexto.</li> <li>• CG-04: Conocer los límites de la profesión y sus competencias, identificando cuando es necesario un tratamiento interdisciplinar o la derivación a otro profesional.</li> <li>• CG-02: Desarrollar la profesión con respeto a otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades para trabajar en equipo.</li> <li>• CU-16: Saber transmitir un informe técnico de la especialidad.</li> <li>• CU-08: Entender las prácticas y el trabajo colaborativo como una manera de aplicar la teoría y como una manera de indagar sobre la práctica valores teóricos.</li> <li>• CU-06: Aprender a trabajar individualmente de forma activa.</li> <li>• CU-03: Utilizar la expresión oral y escrita de forma adecuada en contextos personales y profesionales.</li> </ul>
<p><b>Resultados de aprendizaje de la asignatura</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce las bases y fundamentos de la alimentación y nutrición humana.</li> <li>• Conoce los nutrientes y otros componentes de la dieta sus funciones y utilización metabólica en el organismo.</li> <li>• Conoce las bases del equilibrio Nutricional y su regulación, así como la metodología para la estimación de las necesidades Nutricionales.</li> <li>• Conoce las características Nutricionales de un paciente tanto sano como con patología a lo largo de las diferentes etapas de la vida.</li> <li>• Valora Nutricionalmente tanto a pacientes sanos como con patologías.</li> <li>• Desarrolla una visión crítica ante la información médica que le llegue al profesional.</li> <li>• Realiza valoraciones Nutricionales de pacientes deportistas, así como elaborar un consejo dietético-Nutricional acorde a sus necesidades.</li> <li>• Conoce las peculiaridades de la nutrición en el ámbito hospitalario.</li> <li>• Diseña protocolos de actuación Nutricional a nivel hospitalario.</li> </ul>

**PROGRAMACION DE CONTENIDOS**

<p><b>Breve descripción de la asignatura</b></p>	<p>La asignatura de nutrición pretende abordar los conocimientos básicos en lo correspondiente a los fundamentos científicos elementales para la comprensión básica del proceso Nutricional (conceptos, nutrientes, metabolismo energético...) sirviendo estos conocimientos como base para todas las asignaturas siguientes en la carrera.</p>
<p><b>Contenidos</b></p>	<p><b>Unidad didáctica 1. Conceptos fundamentales de alimentación y nutrición.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción y repaso de conceptos importantes.</li> <li>· Breve historia de la Nutrición y Bromatología.</li> <li>· Conceptos fundamentales.</li> <li>· Clasificación de los alimentos.</li> <li>· Hábitos alimentarios y salud.</li> <li>· Tipos de nutrientes en la alimentación humana.</li> </ul> <p><b>Unidad didáctica 2: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición I.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Funciones de los nutrientes.</li> <li>· Lípidos.</li> <li>· Hidratos de carbono.</li> <li>· Fibra dietética y componentes bioactivos.</li> </ul> <p><b>Unidad didáctica 3: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición II.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Proteínas.</li> <li>· Vitaminas.</li> <li>· Minerales.</li> </ul> <p><b>Unidad didáctica 4. Alimentos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cereales y derivados.</li> <li>· Azúcares.</li> <li>· Verduras y hortalizas.</li> <li>· Frutas.</li> <li>· Legumbres.</li> <li>· Frutos secos.</li> <li>· Grasas y aceites.</li> <li>· Carnes y derivados.</li> <li>· Pescados, mariscos y derivados.</li> </ul>

- Huevos y ovoproductos.
- Leche y derivados.
- Bebidas.

**Unidad didáctica 5: Requerimientos de energía y nutrientes I.**

- Definiciones y evolución histórica.
- Valores de referencia para la población española.
- Objetivos nutricionales y Guías alimentarias.
- Tablas de composición de alimentos.
- Índices de Calidad de la dieta.

**Unidad didáctica 6: Requerimientos de energía y nutrientes II.**

- Balance energético.
- Requerimientos de Energía.
- Medida del gasto energético.

## METODOLOGÍA

**Actividades formativas**

- Actividades de descubrimiento inducido (Estudio del Caso).
- Actividades de Interacción y colaboración (Foros-Debates de apoyo al caso y a la lección).
- Actividades de aplicación práctica (grupal online).
- Presentaciones de trabajos y ejercicios.
- Tutorías.
- Actividades de evaluación.
- Actividades de trabajo autónomo individual (Estudio de la Lección).

## 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 **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 de 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**, cuyas características serán las mismas que las comentadas en la opción 1, supondrá el **50%** de la calificación final.

Al igual que con el sistema de evaluación anterior para la aplicación de los porcentajes correspondientes el estudiante debe de 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.

### **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 de 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 en 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

**Astiasarán I, Martínez JA y Muñoz M. Claves para una alimentación óptima: qué nos aportan los alimentos y cómo utilizarlos a lo largo de la vida. Madrid: Díaz de Santos; 2007.**

Este es uno de los manuales básicos en castellano para el conocimiento profundo de las características y composición de los diversos alimentos que componen una dieta.

**Gil A. Tratado de Nutrición. 4 tomos. Madrid: Acción Médica; 2ª edición. 2010.**

Esta serie de cuatro tomos son de referencia obligada en el estudio de la nutrición ya que abarcan conocimientos sobre bioquímica, fisiología, bromatología, etc.

### Bibliografía complementaria

Mataix Verdu J. Nutrición y alimentación humana, 2ª edición (Volumen 1 y 2). Majadahonda: Ergón; 2009.

Mahan LK, Scott-Stump S. Nutrición y Dietoterapia de Krause. Barcelona: Elsevier. 13ª edición; 2013.

Ortega RM, López AM, Requejo AM, Carvajales PA. La Composición de los Alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional. 1ª ed. Madrid: Editorial Complutense; 2004.

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.

Serra LI, Aranceta J. Nutrición y Salud Pública: Métodos, Bases científicas y Aplicaciones. 2ª ed. Barcelona: Masson; 2006.

Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia. 4ª ed. Madrid: McGraw-Hill. Interamericana; 2004.

Astiasarán I, Martínez JA. Alimentos: Composición y propiedades. Madrid: McGraw-Hill. Interamericana; 2000.

Hanson M, Gluckman P. Developmental origins of health and disease – Global public health implications. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol. 2015; 29: p. 24-31.

Mozaffarian D, Hao T, Rimm E, Willet W, Hu F. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. N Engl J Med. 2011; 364(25): p. 2392-2404.

Huang J, Huang S, Li R, Wang L, Chen Y, Tang F. Effects of Nutrition and Exercise Health Behaviors on Predicted Risk of Cardiovascular Disease among Workers with Different Body Mass Index Levels. Int J Environ Res Public Health. 2014; 11(5): p. 4664-4675.

Morán L, Rivera A, González M, de Torres M, López-Pardo M, Irlés J. Historical overview of diet assessment and food consumption surveys in Spain: assessment methods and applications. Nutr Hosp. 2015; 31(Suppl. 3): p. 22-8

Arija V, Abellana R, Ribot B, Ramón J. Biases and adjustments in nutritional assessments from dietary questionnaires. Nutr Hosp. 2015; 31(Suppl. 3): p. 113-8.

Aranceta J, Varela G, Serra L, Pérez C, Abellana R, Ara I, et al. Methodology of dietary surveys, studies on nutrition, physical activity and other lifestyles. Nutr Hosp. 2015; 31(Suppl. 3): p. 9-12.

Tur A, Serra-Majén L, Romaguera D, Pons A. Does the diet of the Balearic population a Mediterranean type diet, still provide adequate antioxidant nutrient intakes? Eur J Clin Nutr. 2005; 44(4): p. 204-13.

Medina-Remón A, Tresserra-Rimbau A, Pons A, Tur J, Martorell M, Ros E, et al. Effects of total dietary polyphenols on plasma nitric oxide and blood pressure in a high cardiovascular risk cohort. The PREDIMED randomized trial. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2015; 25: p. 60-7.

#### Otros recursos

#### Enlaces y páginas web de interés:

- Academia Española de Nutrición y Dietética: <http://www.academianutricionydietetica.org>

Entre sus fines, la Academia es la responsable por la puesta en marcha de servicios relacionados con el ejercicio de la Nutrición Humana y Dietética que promuevan una mejor asistencia sanitaria a la población, así como realizar herramientas de trabajo para el mejor ejercicio de los dietistas-nutricionistas.

- Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas de España (CGCODN): <http://www.consejodietistasnutricionistas.com/>

El CGCODN dirige sus actuaciones y objetivos a obtener el máximo beneficio para la profesión del Dietista-Nutricionista, y para todos aquellos beneficiarios del ejercicio profesional del dietista-nutricionista desde sus diferentes ámbitos asistencial, docente,

investigador, de restauración colectiva, etc.

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN): <http://www.aecosan.msssi.gob.es/>

La AECOSAN promueve y fomenta los derechos de los consumidores y la seguridad alimentaria, y planifica estrategias de educación nutricional.

- Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA): <http://www.efsa.europa.eu/>

La función principal de la EFSA es el asesoramiento científico de la Comisión Europea, el Parlamento Europeo y los Estados miembros de la Unión Europea.

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO): <http://www.fao.org/home/es/>

La FAO dirige las actividades internacionales para la erradicación del hambre a nivel mundial. Ayuda a los países en vías de desarrollo a mejorar sus actividades agrícolas, forestales y pesqueras con el fin de asegurar una buena nutrición para todos.

- Organización Mundial de la Salud (OMS): <http://www.who.int/es/>

La OMS es la autoridad directiva y coordinadora en asuntos de sanidad internacional en el sistema de las Naciones Unidas.

- Fundación Española de la Nutrición (FEN): <http://www.fen.org.es/>

La FEN es una institución que coordina la comunicación entre los sectores científico e industrial y que tiene como objetivo conocer y mejorar la nutrición de los españoles.

- Sociedad Española de Estudio de la Obesidad (SEEDO): <http://www.seedo.es/>

La SEEDO es una sociedad científica multidisciplinar que se centra en todos los aspectos de relevancia en lo referente a los problemas de exceso de peso.

- Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA): <http://www.bedca.net/>

El desarrollo y mantenimiento de la BEDCA es llevado a cabo por Centros de Investigación públicos, Administración e instituciones privadas.