

## DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

<b>Materia:</b>	NUTRICIÓN Y DIETÉTICA HUMANA		
<b>Identificador:</b>	30346		
<b>Titulación:</b>	GRADUADO EN ENFERMERÍA. PLAN 2013 (BOE 15/07/2013)		
<b>Módulo:</b>	FORMACIÓN BÁSICA		
<b>Tipo:</b>	OBLIGATORIA		
<b>Curso:</b>	2	<b>Periodo lectivo:</b>	Segundo Cuatrimestre
<b>Créditos:</b>	6	<b>Horas totales:</b>	150
<b>Actividades Presenciales:</b>	78	<b>Trabajo Autónomo:</b>	72
<b>Idioma Principal:</b>	Castellano	<b>Idioma Secundario:</b>	Inglés
<b>Profesor:</b>		<b>Correo electrónico:</b>	

## PRESENTACIÓN:

En esta materia el alumnado tendrá un **primer acceso al conocimiento de los alimentos y su importancia** en la prevención, origen y tratamiento de diversas patologías relacionadas con los estilos de vida y hábitos alimentarios.

Por un lado, con la **NUTRICIÓN** se estudia la relación entre el alimento y su contenido en energía y nutrientes con las demandas metabólicas del organismo para realizar y mantener sus funciones. El estudio de la nutrición se fundamenta en las bases de la bioquímica y fisiología humana.

Por otra parte, la **DIETÉTICA** trata de cuantificar, en el marco de la salud y de modo científico, la ración alimenticia o dieta más adecuada para una persona o colectivo en función de sus características concretas culturales, sociales, laborales, de actividad física, de edad y género, etc. y sin olvidar un contexto caracterizador y modulador como lo sonstituyen los hábitos alimentarios.

Además, la **DIETOTERAPIA**, se encarga de estudiar las recomendaciones más adecuadas a cada persona o colectivo en virtud de sus condicionantes patológicos; sin olvidar las otras características y circunstancias mencionadas.

Por último, en la unidad de **HIGIENE ALIMENTARIA**, el alumnado se familiarizará con los principios de las buenas prácticas en la manipulación de los alimentos y en el protocolo de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC).

## COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

<b>Competencias Generales de la titulación</b>	G01	Capacidad de análisis y síntesis de las informaciones obtenidas de diversas fuentes.
<b>Competencias Específicas de la titulación</b>	E05	Conocer y valorar las necesidades nutricionales de las personas sanas y con problemas de salud a lo largo del ciclo vital, para promover y reforzar pautas de conducta alimentaria saludable.
	E06	Identificar los nutrientes y los alimentos en que se encuentran.
	E07	Identificar los problemas nutricionales de mayor prevalencia y seleccionar las recomendaciones dietéticas adecuadas.
<b>Resultados de Aprendizaje</b>	R01	Conocer y valorar las necesidades nutricionales de las personas sanas y con problemas de salud a lo largo del ciclo vital.
	R02	Promover y reforzar pautas de conducta alimentaria saludable.
	R03	Identificar los nutrientes y los alimentos en que se encuentran.
	R04	Identificar los problemas nutricionales de mayor prevalencia.
	R05	Seleccionar las recomendaciones dietéticas adecuadas a cada circunstancia.
	R06	Conocer las bases del soporte nutricional en los casos de nutrición enteral y parenteral.
	R07	Conocer y aplicar los procedimientos básicos en higiene alimentaria y Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC).

## REQUISITOS PREVIOS:

Es aconsejable que el alumnado esté el día de los temas de **fisiología** relacionados con el aparato digestivo, la

digestión y la metabolización de los alimentos.

**Es importante que los alumnos de segunda matrícula (o siguientes) tengan en cuenta que están sujetos a las mismas obligaciones y derechos que el resto de alumnos en cuanto a la asistencia a clase, trabajos y pruebas escritas.** El ser de segunda matrícula, o siguientes, no exime de la obligación de asistencia a clase de acuerdo con el reglamento interno de la universidad.

## PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA:

### Contenidos de la materia:

<b>1 - NUTRICIÓN</b>
<b>1.1 - PRINCIPIOS INMEDIATOS Y NUTRIENTES</b>
1.1.1 - Introducción a la nutrición. Bases fundamentales en nutrición.
1.1.2 - Hidratos de Carbono. Concepto. Estructura. Clasificación. Propiedades. Funciones. Metabolismo. Fuentes alimentarias.
1.1.3 - Fibra. Concepto. Estructura. Clasificación. Propiedades. Funciones. Metabolismo. Fuentes alimentarias.
1.1.4 - Lípidos. Concepto. Estructura. Clasificación. Propiedades. Funciones. Metabolismo. Fuentes alimentarias.
1.1.5 - Proteínas. Concepto. Estructura. Clasificación. Propiedades. Funciones. Metabolismo. Fuentes alimentarias.
1.1.6 - Vitaminas. Concepto. Estructura. Clasificación. Propiedades. Funciones. Metabolismo. Fuentes alimentarias.
1.1.7 - Minerales. Concepto. Estructura. Clasificación. Propiedades. Funciones. Metabolismo. Fuentes alimentarias.
1.1.8 - Agua. Distribución en el organismo. Funciones. Utilización nutritiva.
1.1.9 - Otros componentes de la dieta. Alcohol. Alimentos funcionales.
<b>1.2 - EL ALIMENTO COMO FUENTE DE ENERGÍA Y NUTRIENTES Y SU RELACIÓN CON LA SALUD</b>
1.2.1 - Carnes y derivados cárnicos como alimento.
1.2.2 - Pescados, derivados y marisco como alimento.
1.2.3 - Huevos y ovoproductos como alimento.
1.2.4 - Leche y derivados lácteos como alimento.
1.2.5 - Grasas y aceites animales, vegetales y transformados como alimento.
1.2.6 - Cereales, harinas y derivados como alimento.
1.2.8 - Leguminosas como alimento.
1.2.9 - Otros alimentos. Alimentos funcionales. Condimentos. Especies. Aditivos. Alimentos estimulantes.
<b>2 - DIETÉTICA</b>
<b>2.1 - DIETÉTICA A LO LARGO DEL CICLO VITAL</b>
2.1.0 - Introducción a la dietética. Hábitos alimentarios.
2.1.1 - Gestación y la lactancia.
2.1.2 - Primer año de vida, infancia y adolescencia.
2.1.3 - Tercera edad.
2.1.4 - Dietética y actividad física.
<b>2.2 - DIETOTERAPIA</b>
2.2.1 - Control dietético de la textura.
2.2.2 - Control dietético de la energía.
2.2.3 - Control dietético de los lípidos.
2.2.4 - Control dietético de las proteínas.
2.2.5 - Control dietético de los carbohidratos.
2.2.6 - Control dietético de los minerales.
2.2.7 - Alergias y errores innatos del metabolismo.
2.2.8 - Trastornos de la conducta alimentaria.
2.2.9 - Soporte nutricional. Nutrición enteral y parenteral.
<b>2.3 - EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL</b>
2.3.1 - Valoración clínica del estado nutricional. Historia dietética. Cuestionarios y encuestas. La analítica en la valoración del estado nutricional
2.3.2 - Valoración de la composición corporal. Técnicas antropométricas, densitométricas, eléctricas, de imagen, absorciométricas, isotópicas, de activación neutrónica. Interpretación. Uso de tablas y estándares de referencia

### 3 - HIGIENE ALIMENTARIA

#### 3.1 - HIGIENE ALIMENTARIA

- 3.1.1 - Normativa alimentaria. Sistema de análisis de peligros y puntos de control críticos (APPCC).
- 3.1.2 - Alteraciones de los alimentos.
- 3.1.3 - Conservación de los alimentos

La planificación de la asignatura podrá verse modificada por motivos imprevistos (rendimiento del grupo, disponibilidad de recursos, modificaciones en el calendario académico, etc.) y por tanto no deberá considerarse como definitiva y cerrada.

### METODOLOGÍAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

#### Metodologías de enseñanza-aprendizaje a desarrollar:

- La materia "Nutrición y Dietética Humana" del presente Grado en Enfermería es, en principio, el único contacto obligado que el alumnado va a tener a lo largo de sus estudios con materias relacionadas con los alimentos, la dietética, la higiene alimentaria, etc. A tenor de esta realidad, el alumnado ha de ser consciente que **la materia contiene una carga de contenidos teóricos importante** al tener que ocuparse en sus 6 ECTS de las múltiples facetas relacionadas. Por tanto, y **pese a la importancia de las sesiones teóricas**, impartidas fundamentalmente usando la clase magistral como herramienta pedagógica, **el estudio personal y la ampliación de información válida a través de múltiples recursos aportados en el aula será imprescindible para superar con éxito la materia.**
- El objetivo principal de las sesiones presenciales es que **el alumnado se familiarice con las técnicas y metodologías más frecuentes en el abordaje del consejo nutricional:** interpretación de las etiquetas de información nutricional, toma de medidas antropométricas, manejo de distintos índices y parámetros antropométricos, raciones estándar, adecuación del mensaje a las circunstancias, bases de la higiene y seguridad alimentaria, etcétera.

#### Volumen de trabajo del alumno:

Modalidad organizativa	Métodos de enseñanza	Horas estimadas
<b>Actividades Presenciales</b>	Clase magistral	30
	Casos prácticos	4
	Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc.	4
	Debates	6
	Exposiciones de trabajos de los alumnos	6
	Proyección de películas, documentales etc.	6
	Talleres	10
	Asistencia a charlas, conferencias etc.	2
	Actividades de evaluación	10
<b>Trabajo Autónomo</b>	Asistencia a tutorías	1
	Estudio individual	52
	Preparación de trabajos individuales	6
	Preparación de trabajos en equipo	7
	Tareas de investigación y búsqueda de información	6
<b>Horas totales:</b>		150

### SISTEMA DE EVALUACIÓN:

#### Obtención de la nota final:

Trabajos individuales:	25	%
Trabajos en equipo:	20	%
Prueba final:	55	%
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>%</b>

\*Las observaciones específicas sobre el sistema de evaluación serán comunicadas por escrito a los alumnos al inicio de la materia.

## BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN:

### Bibliografía básica:

CERVERA, Pilar y cols. Alimentación y dietoterapia. McGraw-Hill, Interamericana. 4ª edición, 2004
CERVERA, Pilar. Tablas de composición de alimentos del CESNID (Libro CD-Rom). McGraw-Hill, Interamericana De España, S.A.U., 2003.
GIL, Angel. Tratado de Nutrición. 2ª Edición 4 volúmenes ed Médica-Panamericana
MAHAN, L.K. y ESCOTT-STUMP, S. Nutrición y Dietoterapia de Krause. 12ª Edición. McGraw-Hill Interamericana. México, 2008
MAHAN, L.K. y RAYMOND, J.L. Krause Dietoterapia. 14ª Edición. Elsevier, 2017

### Bibliografía recomendada:

BASULTO, Julio. No más dieta. Random-House Mondadori. Barcelona 2010
FORSYTHE SJ, HAYES PR, Higiene de los alimentos: microbiología y HACCP. Acribia. Zaragoza, 2002
GOLDACRE, Ben. Mala ciencia. Paidós Ibérica. Barcelona 2011
MARTÍNEZ ARGÜELLES, Lucía. Vegetarianos con ciencia. Arcopress, 2016
MARVIN, Harris. Bueno para comer. Alianza Editorial, 2011
MULET, JM. Comer sin miedo. Planeta de los libros, 2014
MUÑOZ M, ARANCETA J, GARCÍA-JALÓN I. Nutrición aplicada y dietoterapia. 2ª Edición. Ed. Eunsa. Pamplona, 2004
POLLAND, Michael. El detective en el supermercado. Temas de Hoy. Madrid, 2009
REVENGA, Juan. Adelgázame, miénteme. Ediciones B. Barcelona, 2015
REVENGA, Juan. Con las manos en la mesa. 1001 Ediciones. Zaragoza, 2011
SERRA LI, ARANCETA J, MATAIX J. Nutricion y salud publica. 2ª Edición. Masson. Barcelona, 2006

### Páginas web recomendadas:

Asociación americana de dietética	<a href="http://www.eatright.org/">http://www.eatright.org/</a>
Base de datos de composición de alimentos de la Administración norteamericana	<a href="http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/">http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/</a>
Base de datos de composición de alimentos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición	<a href="http://www.bedca.net/bdpub/index.php">http://www.bedca.net/bdpub/index.php</a>
Comprises more than 21 million citations for biomedical literature from MEDLINE, life science journals, and online books	<a href="http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/">http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/</a>
Comunidad virtual de profesionales de la nutrición (Argentina) con un amplio tratamiento de la actualidad	<a href="https://www.nutrinfo.com/">https://www.nutrinfo.com/</a>
Dime que comes	<a href="http://www.dimequecomes.com/">http://www.dimequecomes.com/</a>
El nutricionista de la general	<a href="http://juanrevenga.com/">http://juanrevenga.com/</a>
Mi dieta cojea	<a href="http://midietacojea.com/">http://midietacojea.com/</a>
Naukas	<a href="http://naukas.com/">http://naukas.com/</a>
Página de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)	<a href="http://www.efsa.europa.eu/">http://www.efsa.europa.eu/</a>
Página de la Food and Drug Administration (USA)	<a href="http://www.fda.gov/">http://www.fda.gov/</a>
Página de la Universidad Pompeu Fabra con información científica sobre alimentación y nutrición dirigida al público genera	<a href="https://www.upf.edu/web/nutrimedia">https://www.upf.edu/web/nutrimedia</a>
Scientia	<a href="http://scientiablog.com/">http://scientiablog.com/</a>
Servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU en castellano	<a href="http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthnews.html">http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthnews.html</a>

Servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU en inglés	<a href="http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/healthnews.html">http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/healthnews.html</a>
Tomates con genes	<a href="http://jmmulet.naukas.com/">http://jmmulet.naukas.com/</a>
Unión Vegetariana Española	<a href="http://www.unionvegetariana.org/">http://www.unionvegetariana.org/</a>

\* Guía Docente sujeta a modificaciones