

Plan 305 Dip.Nutrición Humana y Dietética

Asignatura 44482 DIETETICA

Grupo 1

Presentación

Programa Básico

Objetivos

OBJETIVOS

La asignatura de Dietética tiene como objetivos el conocimiento de los nutrientes, alimentos y las bases científicas para llevar a cabo una alimentación saludable y equilibrada en la población sana a lo largo del ciclo vital así como alcanzar las aptitudes para evaluar y confeccionar dietas adaptadas a las diferentes necesidades de la población en distintas edades y circunstancias vitales, para lo cual es necesario conocer y manejar las diferentes tablas de composición de alimentos así como los recursos informáticos necesarios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los nutrientes y sus funciones en el organismo humano, así como sus necesidades, los alimentos que los contienen y los riesgos para la salud de su deficiencia y/o exceso.
- Aprender en qué consiste una alimentación variada y equilibrada para personas sanas, en función de su edad, sexo, momento fisiológico y actividad
- Evaluar y elaborar dietas, según las recomendaciones de los organismos internacionales.
- Conocer y manejar las herramientas de la Dietética así como las recomendaciones dietéticas y raciones alimentarias recomendadas en la dieta equilibrada.
- Conocer y aplicar las pautas dietéticas y alimentarias en las distintas etapas y situaciones del ciclo vital para elaborar dietas equilibradas adaptadas a cada grupo de edad.
- Estudiar los aspectos de la alimentación según los distintos estilos y condiciones de vida.

Programa de Teoría

PROGRAMA TEÓRICO

MODULO I : Generalidades y Nutrientes

1. Introducción. Definición y objetivos de la dietética. Evolución histórica. Factores científicos, culturales y económicos.
2. Nutrientes: Importancia de los nutrientes desde la perspectiva dietética. Tipos, fuentes alimentarias, necesidades y recomendaciones
3. Recomendaciones nutricionales y alimentarias. Estimación de las necesidades y/o recomendaciones de nutrientes. Cálculo de necesidades.. Tablas nacionales e internacionales. Observaciones sobre las necesidades nutricionales. Utilidad y límites. Objetivos Nutricionales.

MODULO II: Alimentos

4. Alimentos Clasificaciones y tipos: conceptos, alimentos de servicio, alimentos funcionales, alimentos nuevos, aditivos alimentarios ,componentes no nutricionales de los alimentos, distribución en la dieta.
5. Grupos de alimentos: tipos, valor nutricional e importancia dietética.
6. Raciones aconsejadas de alimentos. Estimación en alimentos de las necesidades y/o recomendaciones de nutrientes. Concepto de "Guías alimentarias".Modelos. Otras pautas y orientaciones dietéticas.

7. Alimentos dietéticos, nutracéuticos y funcionales. Concepto, clasificación. Utilidad y riesgos. Componentes no nutritivos de los alimentos.

MODULO III: Alimentación Saludable

8. Determinantes del proceso alimentario. Factores que influyen en la adecuación y el diseño de una dieta. Factores de influencia en el comportamiento alimentario. Parámetros familiares, socioculturales y económicos. Hábitos alimentarios: evaluación y posibles modificaciones. Consumo alimentario. Cadena alimentaria. Etiquetado

9. Análisis de la ingesta alimentaria; Encuestas alimentarias. Tipos. Fiabilidad. Interpretación. Límites. El conocimiento de hábitos alimentarios, consumo de alimentos y modos de alimentación a través de las encuestas. Aplicaciones.

10. La dieta equilibrada. Concepto, recomendaciones dietéticas. Factores que influyen en el diseño de una dieta equilibrada. Recomendaciones específicas para diferentes categorías de individuos en función de la edad, el sexo y la actividad. Pautas en la confección de dietas equilibradas.

11. Dieta mediterránea: Concepto. Consumos alimentarios en España. Patrones de consumo alimentario en España, evolución, ventajas y errores de la alimentación habitual de los españoles.

12. Formas alternativas de alimentación. Dietas vegetarianas. La alimentación macrobiótica. Dietas disociadas. Dietas mágicas. Otras.

MODULO IV Alimentación en el Ciclo Vital

13. La alimentación del adulto. Modelos de alimentación saludable y equilibrada. Dieta y prevención de enfermedades. La alimentación como medio social.

14. Alimentación en la infancia. Peculiaridades de la alimentación del niño hasta la pubertad. Educación alimentaria en la infancia, la dieta como prevención de patologías de origen nutricional. Planificación de dietas.

15. Alimentación en la pubertad y la adolescencia. Pautas alimentarias según el sexo. Influencia de la dieta en la prevención y el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria.

16. La dieta en el anciano. Características. Adecuación individual. Complementos dietéticos.

17. Alimentación en el ciclo vital de la mujer. Dieta en el embarazo y la lactancia. Menopausia Necesidades nutricionales especiales. Particularidades dietéticas.

18. Alimentación y familia. La familia como núcleo dietético. Elaboración de dietas equilibradas en distintos supuestos familiares. Papel educador de la familia. Papel de la familia en enfermedades de origen nutricional.

19. Modificaciones dietéticas cuantitativas y cualitativas: en la energía; hidratos de carbono; proteínas; grasas; vitaminas; minerales; Cambios en la consistencia, calidad o frecuencia en función de las necesidades personales.

Programa Práctico

PROGRAMA DE PRÁCTICAS/SEMINARIOS

Este programa pretende que el alumno adquiera una serie de conocimientos y habilidades en el manejo de raciones, tabla de composición de alimentos, etiquetado de alimentos, diseño de dietas y valoración nutricional de las mismas. Asimismo aprenderá a preparar y defender temas en los distintos seminarios que se programaran a tal fin.

- Cálculo de las necesidades nutricionales.
- Manejo de tablas de composición de alimentos. Características y usos. Análisis de las tablas de composición de alimentos más utilizadas. Tablas de alimentos españolas. Tablas de intercambios de nutrientes. Utilidad y limitaciones. Tablas de Equivalencias por raciones
- Prácticas de cocina: Concepto de ración, peso y cálculo de raciones individuales.
- Valoración de la ingesta alimentaria. Encuestas dietéticas. Seguimiento. Hábitos de consumo.
- Dieta equilibrada. Diseño de dietas equilibradas y adaptadas a los gustos individuales y preferencias culturales.
- Elaboración de menús semanales
- Diseño de dietas con modificaciones cuantitativas
- Diseño de dietas familiares. Condicionamientos horarios, económicos, culturales, religiosos.
- Introducción a las aplicaciones informáticas en dietética, utilidad, tipos, limitaciones.
- Detección de errores alimentarios
- Diseño de dietas adaptadas a distintas situaciones de la vida
 - o Dietas en la edad infantil y adolescencia
 - o Dietas en la edad adulta
 - o Dietas en el anciano
 - o Dietas durante el embarazo
- Diseño de dietas con alimentos dietéticos.
- Determinación de parámetros de calidad de una dieta.
- Práctica con listas de intercambio y por raciones.
- Elaboración de dietas con diversas modificaciones cuantitativas y cualitativas

EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNO.

La evaluación del alumno en la asignatura de Dietética es continuada. En consecuencia, la nota final obtenida por cada alumno es el resultado de la valoración por parte del profesor del conjunto de actividades, evaluaciones, trabajos prácticos, etc. desarrollados a lo largo del Curso.

A. Evaluaciones: tendrán lugar en Febrero y en Junio de acuerdo a las convocatorias oficiales. Los aprobados parciales son liberatorios. Constarán en cada ocasión de dos partes: teórica y práctica.

a. Para realizar el examen final es necesario tener aprobado el 1º parcial .

b. El 1º parcial no vale el 50% de la nota final

c. Para poder realizar los exámenes, es necesario haber asistido a los seminarios.

B. Horas prácticas lectivas desarrolladas tanto en la Universidad como, en su caso, fuera de la Universidad. Será necesario cumplimentar los correspondientes guiones y cuadernos de prácticas aportando, cuando así se indique, los resultados obtenidos en los trabajos prácticos planteados. Es imprescindible asistir a prácticas así como obtener una evaluación positiva en este apartado para aprobar el conjunto de la asignatura.

C. Evaluación continua: Constituye un componente importante en la evaluación del alumno. Se valorará la asistencia a clase, la aptitud y predisposición del alumno en el conjunto del grupo y su participación.

D. Confección de trabajos individuales y de grupo. El profesor propondrá trabajos que deberán realizarse, según se indique, en grupo o individualmente. Los trabajos siempre se entregarán escritos y en soporte informático al profesor de la asignatura y, así mismo, se expondrán en clase.

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA

CERVERA P., CLAPES J., RIGOLFAS R. Alimentación y dietoterapia (3ª ed.). Ed. Interamericana McGraw-Hill. Barcelona. 1998. ISBN 84-486-0218-8

CHAPUY C.H.S. Cuadernos de dietética. Alimentación de la persona de edad avanzada. Aspectos dietéticos, médicos, psicológicos y sociales. Ed. Masson. Barcelona, 1994. ISBN 84-458-0531-2

CAO TORIJA Mª J. Manual De Enfermería: Nutrición y Dietética. (2ª edición) Masson

DAVIDSON S., PASSOMORE R., Y OTROS. Human nutrition and dietetics (8ª ed.). Ed. Livingstone-Edinburg. 1986

ENTRALA BUENO, A. Manual de dietética. Aula Medica. 1994. ISBN 84-7885-048-1

GÓMEZ RECIO, RAMÓN. Dietética práctica. 2000. ISBN 84-321-3148-2

MAHAM L. K. y otros. Nutrición y Dietoterapia de Krause (8ª ed.). Interamericana. McGraw-Hill. Madrid. 1998. ISBN 970-10-3204-7

MANUAL DE DIETÉTICA DE LA CLINICA MAYO. Ed Medici Barcelona 1988. ISBN 84-86193-26-5

MARTÍNEZ, J. ALFREDO. Alimentación y salud pública. 2001. ISBN 84-486-0404

MATAIX J. Tabla de composición de alimentos españoles. (3ª ed.). Instituto de Nutrición y Tecnología de alimentos. Universidad de Granada. 1998. ISBN 84-338-2471-6

MATAIX VERDU J. Nutrición para educadores. Ed. Díaz de Santos. Madrid. 1995. ISBN 84-7978-209-9

MOREIRAS, CARBAJAL y CABRERA. La composición de los alimentos. (3ª ed). Ed. Pirámide, Madrid. 1995.

MUÑOZ M., ARANCETA J., GARCIA-JALON I. Nutrición aplicada y Dietoterapia. Ed. Eunsa. Pamplona. 1999. ISBN 84-313-1686-1

NOVARTIS NUTRICION. Tabla de composición de alimentos. Barcelona. 1998

RDA'S. 1º ed. española de la 10º ed original de RDA's. Ed. Consulta. Barcelona. 1991.

ROJAS HIDALGO, ENRIQUE. Dietética. Principios y aplicaciones. Aula Médica 1998. ISBN 84-7885-172-0

SALAS-SALVADÓ J., BONADA A., TRALLERO R., ENGRACIA M. Nutrición y dietética clínica. Ed DOYMA. Barcelona 2000. ISBN 84-458-1017-0

SENC Sociedad Española Nutrición Comunitaria. Guías alimentarias para la población española. IM&C, S.A. Barcelona. 2001. ISBN 84-7867-169-2

SHILS M. E., OLSON J. A., SHIKE M. Nutrición en salud y enfermedad (2 vols.). 2002, ISBN 970-10-3205-5

TAYLOR K. B., ANTHONY L. E. Nutrición clínica. Ed. Interamericana. México. 1991. ISBN 968-451-695-9

THOULON-PAGE Ch. Dietética, Cuadernos 1, 2 y Ed. Masson. Barcelona. 1991-93. ISBN 84-458-0423-5