

Plan 305 Dip.Nutrición Humana y Dietética

Asignatura 44482 DIETETICA

Grupo 1

Presentación

Programa Básico

Objetivos

1.- Objetivo general

Proporcionar al alumno la capacidad de diseñar y programa dietas para individuos y colectividades a lo largo del ciclo vital, en diversas situaciones fisiológicas.

2.- Objetivos específicos

2.1- SABER: Objetivos de contenidos

- Establecer los principios básicos de la dietética
- Interpretar las recomendaciones nutricionales y las guías alimentarias (a nivel nacional e internacional).
- Comprender las bases de la dieta saludable, con especial atención al patrón de dieta mediterránea.
- Utilizar los distintos tipos de encuestas alimentarias más adecuados en la práctica dietética.
- Contrastar la evolución del consumo alimentario en España
- Aplicar los fundamentos nutricionales y dietéticos de cada etapa del ciclo vital.
- Formular planes de alimentación a nivel individual y colectivo, en situación de salud.
- Elaborar protocolos de dietas y adaptarlos y aplicarlos en función de la edad, sexo, actividad, y condicionantes socioculturales y ambientales.
- Reconocer formas alternativas de alimentación
- Identificar los patrones alimentarios de las minorías étnicas más numerosos en España
- Establecer los principios básicos de la dietoterapia.

2.2- SABER HACER: objetivos de competencias y habilidades

- Manejar las herramientas básicas útiles en la práctica dietética.

Recomendaciones nutricionales

Guías alimentarias

Tablas de composición de alimentos

Sistemas de planificación de dietas

Encuestas alimentarias

Programas informáticos

- Evaluar la dieta en el contexto de la valoración global del estado nutricional de individuos sanos.
- Elaborar, plantillas y calendarios de menús para distintas situaciones fisiológicas a lo largo del ciclo vital.
- Establecer pautas alimentarias y consejos nutricionales, para individuos y colectividades.
- Plantear, realizar e interpretar trabajos sobre consumo alimentario, con especial hincapié en la selección y utilización de encuestas dietéticas.

Programa de Teoría

MÓDULO I: PRINCIPIOS DE DIETÉTICA

1.- INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA (1h)

Miércoles 1 de Octubre. Dra. Redondo

Objetivos.

Conceptos: dietética y dietoterapia.

Ámbito de la disciplina. El dietista-nutricionista en nuestra sociedad: funciones y campos de actuación.

2.- HÁBITOS ALIMENTARIOS. COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO (2h)

Miércoles 8 de Octubre. Dra. Redondo

Objetivos.

Principios básicos de la alimentación; enfoque bio-psico-social.

Antropología de la alimentación. Orígenes y evolución del hábito alimentario.

Factores determinantes de los hábitos alimentarios.

Dieta y comportamiento alimentario: influencia de la moda y la publicidad.

3.- NECESIDADES NUTRICIONALES Y RECOMENDACIONES DIETÉTICAS (2h)

Miércoles 15 de Octubre. Dra. Redondo

Objetivos.

Nutrientes.

Necesidades nutricionales y recomendaciones.

Ingestas dietéticas de referencia: concepto y evolución.

Tablas de recomendaciones internacionales y nacionales. Utilidades y limitaciones.

Objetivos nutricionales.

Pauta dietética: concepto de Guía Alimentaria.

4.- ALIMENTOS Y GUÍAS ALIMENTARIAS (4h)

Lunes 27 y Miércoles 29 de Octubre. Dra. De Mateo

Objetivos.

Clasificación y grupos de alimentos. Componentes de los alimentos.

Modelos de Guías Alimentarias. Variabilidad en función de factores socioculturales. Aplicaciones, usos y limitaciones.

Concepto de ración alimentaria.

Índices de calidad de la dieta.

5.- TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS (4h)

Lunes 3 y Miércoles 12 de Noviembre. Dra. De Mateo

Objetivos.

Concepto. Generalidades.

Parámetros utilizados en las tablas.

Uso de las tablas de composición. Aplicaciones y limitaciones.

Análisis de las tablas de composición de alimentos más utilizadas.

6.- SISTEMAS DE REGISTRO ALIMENTARIO (2h)

Miércoles 19 de Noviembre. Dra. De Mateo

Objetivos.

Recogida de datos de ingesta: Generalidades.

Métodos de evaluación de la ingesta a nivel individual.

Aplicaciones, usos y limitaciones.

7.- CONSUMO ALIMENTARIO EN ESPAÑA (1h)

Miércoles 26 de Noviembre. Dra. Redondo

Objetivo.

Tendencias y evolución.

Patrones de consumo alimentario.

Estudios a nivel nacional y autonómico.

Principales errores de la alimentación habitual de los españoles.

MÓDULO II: PLANIFICACIÓN DIETÉTICA

8.- TÉCNICA DIETÉTICA (6h)

Miércoles 26 de Noviembre y 3 y 10 de Diciembre. Dra. Redondo

Objetivos.

Cálculo de dietas.

El menú como unidad dietética. Estructura básica de un menú.

Planificación de menús: plantillas. Distribución de comidas.

Equilibrio y variedad. Menús tradicionales y nuevos.

Sistemas de planificación dietética: ventajas, aplicaciones y limitaciones.

Dieta por raciones.

Sistemas de intercambio. Listas de intercambio de alimentos. Modelos de dietas por intercambios.

9.- DIETA, TÉCNICA CULINARIA Y GASTRONOMÍA (2h)

Miércoles 17 de Diciembre. Dra. Redondo

Objetivos.

Conceptos: gastronomía, procesos culinarios y tecnología culinaria.

Principales técnicas de cocción.

Modificaciones en los alimentos (nutricionales, sensoriales y organolépticas) inducidas por los procesos culinarios.

Consideraciones en la planificación dietética.

10.- DIETA EQUILIBRADA y SALUDABLE.(3h)

Miércoles 7 y 14 de Enero. Dra. Redondo

Objetivos.

Concepto de dieta equilibrada y saludable. Modelo para el adulto sano.

Planificación dietética: aplicación de los objetivos nutricionales y usos de las guías dietéticas.

Aporte energético y equilibrio nutricional. Estimación en alimentos de las necesidades y recomendaciones nutricionales.

La dieta mediterránea como "patrón de dieta saludable".

11.- DIETA Y ALIMENTACIÓN COLECTIVA (2h)

Miércoles 14 y 21 de Enero. Dra. Redondo

Objetivos.

Características de la alimentación colectiva.

Tipos de restauración.

Consideraciones en la planificación dietética: Factores tecnológicos que influyen en la planificación y aceptación de los menús.

Nuevas tendencias en alimentación colectiva. La alimentación saludable a domicilio.

MÓDULO III: ALIMENTACIÓN Y DIETA EN SITUACIONES ESPECIALES

12.- NUEVOS ALIMENTOS, SUPLEMENTOS Y PRODUCTOS DIETÉTICOS (4h)

Miércoles 18 y 25 de Febrero. Dra. De Mateo

Objetivos.

Nuevos alimentos para nuevas necesidades. Alimentos funcionales. Alimentos transgénicos. Nutraceuticos.

Suplementos y dietéticos especiales.

Alegaciones nutricionales y de salud.

Perfiles nutricionales. Etiquetado.

13.- DIETA Y "ALIMENTACIÓN MULTICULTURAL" (1h)

Miércoles 4 de Marzo. Dra. De Mateo

Objetivos.

Diversidad de los patrones alimentarios. Alimentación, dieta, cultura y religión.

Patrones dietéticos de las poblaciones de emigrantes que acuden a nuestro país.

Planificación dietética en función de diferentes culturas y creencias.

14.- DIETA Y FORMAS ALTERNATIVAS DE ALIMENTACIÓN (1h)

Miércoles 4 de Marzo. Dra. De Mateo

Objetivos.

Orígenes y causas de su proliferación en países desarrollados.

Dietas vegetarianas. Dietas disociadas. Alimentación macrobiótica. Otras formas de alimentación.

Fundamentos. Ajuste de recomendaciones nutricionales.

MÓDULO IV: DIETA Y CICLO VITAL

15.- LA ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO Y LACTANTE (2h)

Lunes 9 de Marzo. Dra. Redondo

Objetivos.

Lactancia materna.

Lactancia artificial. Fórmulas lácteas: tipos, composición, indicaciones y contraindicaciones.

Alimentación complementaria. Planificación dietética.

Alimentos infantiles.

16.- ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA (2h)

Miércoles 11 de Marzo. Dra. Redondo

Objetivos.

Características de la alimentación desde la infancia a la pubertad. Adquisición de hábitos alimentarios.

Planificación dietética.

El comedor escolar.

17.- ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE (1h)

Miércoles 18 de Marzo. Dra. Redondo

Objetivos.

Características de la alimentación durante la pubertad y adolescencia.

Consideraciones en la planificación dietética.

Errores dietéticos. Alteraciones del patrón alimentario.

18.- ALIMENTACIÓN, EMBARAZO Y LACTANCIA (1h)

Miércoles 1 de Abril. Dra. Redondo

Objetivos.

Necesidades alimentarias durante el embarazo y la lactancia.

Planificación dietética.

19.- ALIMENTACIÓN Y MENOPAUSIA (1h)

Miércoles 1 de Abril. Dra. Redondo

Objetivos.

Necesidades alimentarias durante la menopausia.

Planificación dietética.

Nuevos alimentos. Suplementos y Dietéticos especiales.

20.- ALIMENTACIÓN Y TERCERA EDAD (2h)

Miércoles 8 o 15 de Abril. Dra. Redondo

Objetivos.

Características de la alimentación en la tercera edad.

Planificación dietética.

Alimentos especiales. Complementos dietéticos. Alimentación básica adaptada.

Alimentación para colectividades: residencias de tercera edad.

21.- ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE (2h)

Miércoles 22 de Abril. Dra. Redondo

Objetivos.

Alimentación y trabajo. Planificación dietética. El comedor de empresa.

Alimentación, dieta y deporte: programación dietética en función de la disciplina deportiva.

Suplementos dietéticos y ayudas ergogénicas.

MÓDULO V: EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

22.- MÉTODOS DE ANÁLISIS DE LA INGESTA (4h)

Miércoles 29 de Abril y 6 de Mayo. Dra. De Mateo

Objetivos.

Evaluación de la ingesta alimentaria. Conocimiento de patrones, hábitos y consumo de alimentos (nivel individual y colectivo).

Programas informáticos de análisis de dietas.

23.- EDUCACIÓN ALIMENTARIA (2h)

Miércoles 20 de Mayo. Dra. Redondo

Objetivos.

Asesoramiento dietético y educación alimentaria y nutricional.

Programas de educación alimentaria para individuos y colectividades.

Asesoramiento dietético en situaciones patológicas.

F.- MÓDULO VI: INTRODUCCIÓN A LA DIETOTERAPIA

24.- DIETA Y ENFERMEDAD (4h)

Miércoles 27 de Mayo y 3 de Junio. Dra. Redondo

Objetivos.

Introducción a las dietas terapéuticas.

Dietas con textura modificada.

Dietas controladas en energía.

Dietas controladas en carbohidratos.

Dietas controladas en fibra.

Dietas controladas en proteínas.

Dietas controladas en grasas.

Programa Práctico

A.- LABORATORIO DE DIETÉTICA

1.- Raciones, pesos y volúmenes de alimentos (4h).

Lunes 20 (Grupo 1) y Martes 21 (Grupo 2) de octubre (10:30-14:30 h).

Dras. Redondo y De Mateo

B.- SEMINARIOS

1.- Objetivos nutricionales y Guías dietéticas (2h)

Miércoles 5 de noviembre (18:00-20:00 h). Dra. Redondo

2.- Tablas de composición de alimentos (6h)

Lunes 10 de noviembre (10:30-14:30 h). Dra. De Mateo

3.- Encuestas alimentarias (4h)

Lunes 1 de diciembre (10:30-14:30 h). Dra. De Mateo

4.- Plantillas y calendarios de menús. (6h)

Lunes 15 de diciembre (09:30-13:30 h). Dra. Redondo

5.- Listas de intercambios. Confección de dietas por intercambios. (4h)

Lunes 12 de enero (09:30-13:30 h). Dra. Redondo

6.- Taller de nuevos alimentos y etiquetado (4h)

Lunes 2 de Marzo (10:30-14:30 h). Dra. De Mateo

7.- Formas alternativas de alimentación (2h)

Lunes 9 de Marzo (12:00-14:00 h). Dra. De Mateo

8.- Alimentación del lactante (4h)

Lunes 23 de Marzo (10:00-14:00 h). Dra. Redondo

9.- Alimentación del niño y del adolescente (2h)

Lunes 30 de Marzo (12:00-14:00 h). Dra. Redondo

10.- Alimentación en la menopausia y en la tercera edad (2h)

Lunes 20 de Abril (12:00-14:00 h). Dra. Redondo

11.- Alimentación y actividad física (2h)

Lunes 27 de Abril (12:00-14:00 h). Dra. Redondo

12.- Valoración de encuestas alimentarias. Aplicación de programas informáticos. (8h)

Lunes 11 y 18 de mayo (10:30-14:30h). Dras. Redondo y De Mateo

C.- TRABAJO

Evaluación

Dado el carácter de la signatura, el alumno que no realice los seminarios y que no cumplimente y entregue los cuadernillos de prácticas, no podrá optar a la prueba de evaluación. Se admitirán un 15% de faltas debidamente justificadas.

En nuestro caso, dado el reducido número de alumnos (40 por curso), es posible realizar un seguimiento individual de cada uno de ellos.

Se realizarán dos exámenes escritos, uno por cada uno por cuatrimestre (febrero, junio):

MODULOS I y II

Periodo de exámenes de febrero

Eliminatorio

El alumno que no elimine materia, se presentará en la convocatoria de junio.

MODULOS III-VI

Periodo de exámenes de junio

Eliminatorio

El alumno que no supere la prueba, se presentará a la convocatoria extraordinaria de septiembre.

Se opta por incluir un conjunto combinado de pruebas que permitan apreciar tanto la extensión como la profundidad de los conocimientos del alumno (80% de la calificación). La nota se obtendrá realizando la media de las dos pruebas. Es necesario alcanzar una puntuación mínima de 5 para poder realizar dicha media.

NOTA GLOBAL = (NOTA BLOQUE I + NOTA BLOQUE II) / 2

Se valorará, además, la preparación y exposición de temas en clase, la preparación de seminarios y la participación en proyectos de innovación docente que podrán suponer hasta dos puntos adicionales (20% de la calificación). Para valorar la participación en los seminarios se emplearán estrategias de evaluación basadas en la observación de los alumnos.

Realización de trabajos prácticos sobre los seminarios o clases prácticas. Fecha de entrega: se avisará con suficiente antelación en cada seminario. Criterios de evaluación: contenidos recogidos y su justificación, estructura y presentación.

Trabajo obligatorio y exposición oral. Fecha de entrega: 10 de mayo. Criterios de evaluación: Se valorarán especialmente la estructura del trabajo, los contenidos recogidos y su profundidad, la originalidad y su presentación. Criterios de evaluación de la exposición: Se valorará especialmente el contenido, exposición, presentación y manejo y destreza en el uso del soporte educativo empleado

Como aspecto final de la evaluación del aprendizaje y para conseguir el objetivo de la retroacción para la mejora, consideramos importante la participación de los alumnos en la revisión a la que tienen derecho según la normativa. De igual modo, consideramos una función más del docente el transmitir a los alumnos la relevancia de la revisión de los exámenes y el fomentar su participación en las mismas.

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

