

Plan 305 Dip.Nutrición Humana y Dietética

Asignatura 44482 DIETETICA

Grupo 1

### Presentación

Asignatura troncal anual

### 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 menú 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

#### A. MÓDULO I: PRINCIPIOS DE DIETÉTICA

##### 1.- INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA (1h)

Miércoles 30 de Septiembre. Dra. Redondo

Objetivos.

---

Conceptos generales: alimentación, alimento, nutrición, nutriente, dieta, dietética.

Hábitos alimentarios.

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

Bibliografía y lecturas recomendadas.

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

Miércoles 7 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.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

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

Miércoles 14 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.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

## 4.- ALIMENTOS Y GUÍAS ALIMENTARIAS (4h)

Miércoles 21 y 28 de Octubre. Dra. De Mateo

Objetivos.

Conceptos generales: alimentos y sus componentes.

Clasificación y grupos de alimentos.

Los grupos de alimentos: composición y valor nutritivo.

Guías alimentarias. Definición. Directrices generales para su elaboración. Variabilidad en función de factores socioculturales. Aplicaciones, usos y limitaciones.

Concepto de ración alimentaria.

Índices de calidad de la dieta. Criterios de calidad dietética. Índices de calidad nutricional.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

## 5.- TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS (3h)

Miércoles 4 de Noviembre y Miércoles 11 de Noviembre (11:00-13:00 h). Dra. De Mateo

Objetivos.

Conceptos generales.

Formato de las tablas de composición de alimentos.

Parámetros utilizados en las tablas.

Uso de las tablas de composición. Aplicaciones y limitaciones.

Bases de datos nutricionales. Definición. Formato. Aplicaciones y limitaciones.

Análisis de las tablas de composición de alimentos más utilizadas en España.

Redes internacionales de intercambio de datos sobre composición de alimentos.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

## 6.- SISTEMAS DE REGISTRO ALIMENTARIO (2h)

Miércoles 11 (11:00-13:00 h) y 18 de Noviembre. Dra. De Mateo

Objetivos.

Conceptos generales. Cuestionarios y entrevistas.

Encuestas dietéticas. Estimación de la disponibilidad de alimentos de ámbito nacional. Estudios en el ámbito familiar o institucional. Valoración del consumo alimentario individual: encuestas alimentarias. Métodos de evaluación de la ingesta a nivel individual. Métodos para evaluar la ingesta actual o reciente. Recuerdo de la ingesta realizada en el pasado.

Aplicaciones.

Ventajas, inconvenientes y limitaciones.

Conclusiones.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

## 7.- CONSUMO ALIMENTARIO EN ESPAÑA (1h)

Miércoles 18 de Noviembre. Dra. Redondo

Objetivos.

Tendencias y evolución.

Patrones de consumo alimentario.

---

---

Estudios a nivel nacional y autonómico.  
Principales errores de la alimentación habitual de los españoles.  
Bibliografía y lecturas recomendadas.

## B. MÓDULO II: PLANIFICACIÓN DIETÉTICA

### 8.- TÉCNICA DIETÉTICA (6h)

Miércoles 25 de Noviembre y 2 de Diciembre y Jueves 17 de Diciembre (11:00-13:00 h). 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 o menús?

Sistema de equivalencias. Dietas por equivalencias.

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

Bibliografía y lecturas recomendadas

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

Miércoles 16 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.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

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

Miércoles 13 de Enero (18:00 a 21:00 h). 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".

Bibliografía y lecturas recomendadas.

### 11.- DIETA Y ALIMENTACIÓN COLECTIVA (2h)

Miércoles 20 de Enero. Dra. Redondo

Objetivos.

Conceptos generales.

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.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

## C. MÓDULO III: ALIMENTACIÓN Y DIETA EN SITUACIONES ESPECIALES

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

Miércoles 17 de Febrero y Miércoles 24 de Febrero (11:00-13:00 h). Dra. De Mateo

Objetivos.

Factores responsables de la evolución del patrón alimentario en los países desarrollados.

Alimentos enriquecidos y fortificados.

Alimentos funcionales.

Alimentos transgénicos.

Nutracéuticos.

Complementos alimenticios.

Suplementos y dietéticos especiales.

Alimentos ecológicos o biológicos.

Alegaciones nutricionales y de salud.

Perfiles nutricionales.

Etiquetado.

---

---

Bibliografía y lecturas recomendadas.

13.- DIETA Y “ALIMENTACIÓN MULTICULTURAL” (1h)

Miércoles 24 de Febrero. Dra. De Mateo

Objetivos.

Diversidad cultural, inmigración y alimentación.

Características de los patrones alimentarios de los principales grupos de inmigrantes en nuestro país.

Alimentación, dieta, cultura y religión.

Planificación dietética en función de diferentes culturas y creencias.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

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

Miércoles 24 de Febrero. Dra. De Mateo

Objetivos.

El vegetarianismo. Clasificación de las dietas vegetarianas. Características. Posibles riesgos y beneficios. Nutrientes a considerar.

Dietas macrobióticas.

Dietas mágicas o populares.

Ajuste de recomendaciones nutricionales.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

D. MÓDULO IV: DIETA Y CICLO VITAL

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

Miércoles 10 de Marzo. Dra. Redondo

Objetivos.

Lactancia materna.

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

Alimentación complementaria. Planificación dietética.

Alimentos infantiles.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

16.- ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA (2h)

Miércoles 17 de Marzo. Dra. Redondo

Objetivos.

Características de la alimentación desde la infancia a la pubertad.

Adquisición de hábitos alimentarios.

Planificación dietética.

El comedor escolar.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

17.- ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE (2h)

Miércoles 24 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.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

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

Miércoles 31 de Marzo. Dra. Redondo

Objetivos.

Necesidades alimentarias durante el embarazo y la lactancia.

Planificación dietética.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

19.- ALIMENTACIÓN Y MENOPAUSIA (1h)

Miércoles 31 de Marzo. Dra. Redondo

Objetivos.

Necesidades alimentarias durante la menopausia.

Planificación dietética.

Nuevos alimentos. Suplementos y Dietéticos especiales.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

20.- ALIMENTACIÓN Y TERCERA EDAD (2h)

Miércoles 14 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.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

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

Miércoles 21 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.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

### E. MÓDULO V: EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

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

Miércoles 28 de Abril y 5 de Mayo. Dra. De Mateo

Objetivos.

Programas informáticos (software) de análisis de dietas: características, aplicaciones y limitaciones.

Manejo de algunos programas de análisis de dietas.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

#### 23.- EDUCACIÓN ALIMENTARIA (2h)

Miércoles 12 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.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

### F. MÓDULO VI: INTRODUCCIÓN A LA DIETOTERAPIA

#### 24.- DIETA Y ENFERMEDAD (6h)

Miércoles 19 y 26 de Mayo y 2 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.

Dietas controladas en minerales.

Alimentación hospitalaria. El código de dietas. Programación, diseño y pautas de unificación.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

---

## Programa Práctico

### A. LABORATORIO DE DIETÉTICA

1.- Pesos, volúmenes, racione y medidas caseras de alimentos (5h).

Lunes 19 (Grupo 1) y Martes 20 (Grupo 2) de Octubre (10:00-14:00 h)

Dras. Redondo y De Mateo

### B. SEMINARIOS

1.- Objetivos nutricionales y guías dietéticas (3 h)

Lunes 9 de Noviembre (10:30-13:30 h). Dra. Redondo

2.- Tablas de composición de alimentos (3 h)

---

---

Lunes 30 de Noviembre (10:30-13:30 h). Dra. De Mateo

3.- Encuestas alimentarias (3 h)

Miércoles 9 de Diciembre (10:30-13:30 h). Dra. De Mateo

4.- Calibración de dietas y menús (3 h)

Lunes 14 de Diciembre (10:30-13:30 h). Dra. Redondo

5.- Planificación dietética por menús (3 h)

Martes 15 de Diciembre (10:30-13:30 h). Dras. Redondo y de Mateo

6.- Planificación dietética por listas de intercambios (4 h)

Miércoles 16 de Diciembre (10:30-14:30 h). Dras. Redondo y de Mateo

7. Listas de equivalencias (2 h)

Lunes 11 de Enero (10:30-12:30 h). Dras. Redondo y de Mateo

8.- Taller de nuevos alimentos, etiquetado y alegaciones (2 h)

Lunes 1 de Marzo (10:30-12:30 h). Dra. De Mateo

9.- Formas alternativas de alimentación (3h)

Lunes 8 de Marzo (10:30-13:30 h). Dra. De Mateo

10.- Alimentación del lactante (4h)

Lunes 22 de Marzo (10:00-14:00 h). Dra. Redondo

11.- Alimentación del niño y del adolescente (7h)

Lunes 29 de Marzo (12:00-14:00 h). Dra. Redondo

Martes 30 de Marzo (10:30-13:30 h). Dra. De Mateo

12.- Alimentación en el embarazo y la lactancia (2h)

Lunes 12 de Abril (10:00-14:00 h). Dra. Redondo

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

Lunes 19 de Abril (10:00-12:00 h). Dra. Redondo

14.- Alimentación en la tercera edad (2h)

Lunes 19 de Abril (12:00-14:00 h). Dra. Redondo

15.- Alimentación y actividad física (2h)

Lunes 26 de Abril (12:00-14:00 h). Dras. Redondo y De Mateo

### C. PRÁCTICAS TICs

Aplicación de programas informáticos para el análisis de dietas (5 h)

Lunes 10 de Mayo (09:30-14:30 h). Dras. Redondo y De Mateo

Valoración de encuestas alimentarias (5 h)

Martes 11 de Mayo (09:30-14:30 h). Dras. Redondo y De Mateo

### D. 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