

Plan 470 GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

Asignatura 45812 TÉCNICA DIETÉTICA

Grupo 1

Tipo de asignatura (básica, obligatoria u optativa)

Obligatoria

Créditos ECTS

4,5 ECTS

Competencias que contribuye a desarrollar

Generales

CG.1.1. Reconocer los elementos esenciales de la profesión del Dietista-Nutricionista, incluyendo los principios éticos, responsabilidades legales y el ejercicio de la profesión, aplicando el principio de justicia social a la práctica profesional y desarrollándola con respeto a las personas, sus hábitos, creencias y culturas.

CG.1.3. Reconocer la necesidad de mantener y actualizar la competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje, de manera autónoma y continuada, de nuevos conocimientos, productos y técnicas en Nutrición y Alimentación, así como a la motivación por la calidad.

CG.2.2. Conocer, valorar críticamente y saber utilizar y aplicar las fuentes de información relacionadas con Nutrición, Alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios.

CG.3.3. Elaborar, interpretar y manejar las tablas y bases de datos de composición de alimentos.

CG.8.1. Adquirir la formación básica para la actividad investigadora, siendo capaces de formular hipótesis, recoger e interpretar la información para la resolución de problemas siguiendo el método científico, y comprendiendo la importancia y las limitaciones del pensamiento científico en materia sanitaria y nutricional.

Específicas

CE2.5. Interpretar y manejar las bases de datos y tablas de composición de alimentos.

CE2.TD1. Aplicación práctica de las recomendaciones nutricionales a través de las guías alimentarias.

CE2.TD2. Calcular, planificar y elaborar dietas y menús.

CE2.TD3. Aprender a desarrollar y utilizar las listas de intercambio de alimentos.

CE2.TD4. Planificar dietas y menús por el sistema de intercambios.

Objetivos/Resultados de aprendizaje

- Conocer los fundamentos, desarrollo y aplicación de las guías alimentarias, nacionales e internacionales.
- Conocer los fundamentos y el manejo de las Tablas de Composición de Alimentos, incidiendo especialmente en las Tablas de Composición de Alimentos españolas.
- Manejar las Tablas de Composición de Alimentos.
- Conocer los fundamentos y el manejo de las Bases de Datos de Composición de Alimentos.
- Manejar las Bases de Datos Nutricionales.
- Calcular y planificar dietas.
- Elaborar menús.
- Elaborar y manejar las listas de intercambio de alimentos.
- Planificar dietas a partir de listas de intercambio.
- Valorar cualitativa y cuantitativamente dietas, menús y patrones de ingesta alimentaria.
- Manejar los programas de cálculo de dietas.

Contenidos

TEORÍA

1. Introducción a la Dietética. 1.1. Objetivos. 1.2. Conceptos generales: alimentación, alimento, nutrición, nutriente, dieta, dietética. 1.3. Hábitos alimentarios. 1.4. Ámbito de la disciplina. El dietista-nutricionista en nuestra sociedad: funciones y campos de actuación. 1.5. Bibliografía y lecturas recomendadas.

2. Introducción a las necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas. 2.1. Objetivos. 2.2. Necesidades nutricionales y recomendaciones. 2.3. Ingestas dietéticas de referencia. 2.4. Tablas de recomendaciones internacionales y nacionales. 2.5. Objetivos nutricionales. 2.6. Pauta dietética: concepto de Guía Alimentaria. 2.7.

Bibliografía y lecturas recomendadas.

3. Alimentos y Guías Alimentarias. 3.1. Objetivos. 3.2. Los grupos de alimentos: composición y valor nutritivo. 3.3. Guías alimentarias: definición. Directrices generales para su elaboración. Variabilidad en función de factores socioculturales. Aplicaciones, usos y limitaciones. 3.4. Concepto de ración alimentaria. 3.5. Índices de calidad de la dieta: criterios de calidad dietética; índices de calidad nutricional. 3.6. Bibliografía y lecturas recomendadas. Tema 4. Tablas de composición de alimentos. 4.1. Objetivos. 4.2. Conceptos generales. 4.3. Formato de las tablas de composición de alimentos. 4.4. Parámetros utilizados en las tablas. 4.5. Bases de datos nutricionales. Definición. Formato. 4.6. Limitaciones de las tablas de composición de alimentos y bases de datos nutricionales. 4.7. Aplicaciones de las tablas de composición de alimentos y bases de datos nutricionales. 4.8. Análisis de las tablas de composición de alimentos más utilizadas en España. 4.9. Redes internacionales de intercambio de datos sobre composición de alimentos. 4.10. Bibliografía y lecturas recomendadas. 5. Técnica dietética. 5.1. Objetivos. 5.2. El menú como unidad dietética. Estructura básica de un menú. Distribución de ingestas. 5.3. Sistemas de planificación dietética: ventajas, aplicaciones y limitaciones. Raciones, equivalencias e intercambios. 5.4. Listas de equivalencias y listas de intercambio. 5.5. Bibliografía y lecturas recomendadas.

PRÁCTICAS

Práctica 1: Laboratorio de Dietética: pesos, volúmenes, raciones y medidas caseras de alimentos

- Manejo de distintos pesos, volúmenes y utensilios.
- Establecimiento de equivalencias entre ellos.
- Manejo de los tamaños de raciones habituales de consumo para los diferentes alimentos y grupos de alimentos y equivalencias con pesos, volúmenes y medidas caseras.
- Comparación con los datos publicados en diversas fuentes.

Práctica 2. Necesidades nutricionales y recomendaciones

- Realización de diversos ejercicios sobre el cálculo de los requerimientos energéticos en diferentes supuestos prácticos.
- Análisis del perfil nutricional de diferentes dietas.
- Comparación de los nutrientes que aportan diversas dietas con las recomendaciones y los objetivos nutricionales en cada caso.

Práctica 3. Guías dietéticas

- Comparación de las guías alimentarias para la población española en función de los grupos de edad: población infanto-juvenil, adultos y población anciana.
- Análisis de semejanzas y diferencias entre las guías alimentarias para la población española y diversas guías internacionales.
- Comparación de la guía alimentaria para la población española con la pirámide de la dieta mediterránea y la de la alimentación vegetariana y vegana.
- Análisis de la frecuencia de consumo y tamaño de raciones de un supuesto. Comparación con las recomendaciones de la guía alimentaria.

Práctica 4. Tablas de composición de alimentos.

- Realización de múltiples ejercicios de distintos tipos utilizando diversas tablas de composición de alimentos españoles.

Práctica 5. Planificación dietética.

- Definición de la estructura básica del menú.
- Selección de los alimentos que formarán parte del menú.
- Establecimiento del tamaño de las raciones.
- Elaborar listas de equivalencias.

Principios Metodológicos/Métodos Docentes

Actividad introductoria; Presentación.

Lección Magistral.

Trabajo en grupo.

Prácticas de aula. Seminarios. Laboratorios.

Planteamiento y resolución de problemas, casos y supuestos prácticos.

Prácticas TICs.

Criterios y sistemas de evaluación

Evaluación inicial-Diagnóstico.

Técnicas basadas en la observación.

Participación en clase.

Participación en prácticas/seminarios.

Valoración del cuaderno de prácticas/seminarios.

Prueba escrita: supuestos prácticos y resolución de casos y problemas.

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO

PESO EN LA NOTA FINAL

OBSERVACIONES

- Técnicas de observación.
- Participación en las clases, prácticas y seminarios.

- Valoración de cuadernos, memorias de prácticas y seminarios.

30%

- Evaluación continua a lo largo del curso.

- Es necesaria la entrega de los cuadernos de prácticas para poder evaluar la parte práctica.

Prueba escrita: teoría, supuestos prácticos y resolución de casos y problemas.

70%

Examen final.

*La asistencia a prácticas de aula, laboratorio y seminarios y la realización de cuadernos y memorias de prácticas y seminarios es obligatoria. No se admitirá una memoria de una práctica a la que no se haya acudido.

La nota de prácticas se guarda un curso.

Es necesario aprobar tanto la prueba escrita como las prácticas para poder hacer la media de las dos calificaciones.

Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial

Horario de tutorías:

Lunes y Miércoles, de 10:30 a 13:30 horas

Calendario y horario

TEORÍA

Tema 1:

Lunes 11 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

Martes 12 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

Miércoles 13 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

Tema 2:

Miércoles 13 de septiembre de 16:00 a 17:00 horas.

Lunes 18 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

Tema 3:

Martes, 19 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

Miércoles 20 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

Tema 4:

Lunes 25 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

Miércoles 27 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

Lunes 2 de octubre de 15:00 a 16:00 horas.

Tema 5:

Lunes, de 15:00 a 16:00 horas, desde el 9 de octubre hasta el 6 de noviembre.

PRÁCTICAS

Práctica 1:

Grupo 1: martes 19 de septiembre de 09:00 a 14:00 horas;

Grupo 2: miércoles 20 de septiembre de 09:00 a 14:00 horas.

Práctica 2: jueves 21 de septiembre de 10:00 a 13:00 horas.

Práctica 3: lunes 9 de octubre de 10:00 a 13:00 horas.

Práctica 4: miércoles 11 de octubre de 09:30 a 13:30 horas.

Práctica 5:

Lunes 6 y martes 7 de noviembre, de 09:30 a 13:30 horas; miércoles 8 de noviembre, de 10:00 a 13:00 horas; y jueves 23 de noviembre, de 09:30 a 13:30 horas.

Tabla de Dedicación del Estudiante a la Asignatura/Plan de Trabajo

ACTIVIDADES PRESENCIALES

HORAS

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES

HORAS

Clases teórico-prácticas (T)

15

Estudio y trabajo autónomo individual

57

Clases prácticas de aula (A)

7

Estudio y trabajo autónomo grupal

10,5

Laboratorios (L)

23

Total presencial

45
Total no presencial
67,5

Responsable de la docencia (recomendable que se incluya información de contacto y breve CV en el que aparezcan sus líneas de investigación y alguna publicación relevante)

Profesor responsable: Beatriz de Mateo Silleras (bdemateo@ped.uva.es)

Profesor/es que imparten la asignatura:

Laura Carreño Enciso (lauracarreno@yahoo.es)

Sandra de la Cruz Marcos (sandracruzmarcos@yahoo.es)

Área de Nutrición y Bromatología

Departamento de Pediatría, Inmunología, Obstetricia-Ginecología, Nutrición-Bromatología, Psiquiatría e Historia de la Ciencia

Telf.: 983 185 249

Idioma en que se imparte

Español
