

**Guía/Proyecto docente de la asignatura**

Asignatura	Técnica Dietética		
Materia	Alimentos		
Módulo	Ciencias de los Alimentos		
Titulación	Grado en Nutrición Humana y Dietética		
Plan	Plan 2010	Código	45812
Periodo de impartición	Tercer semestre	Tipo/Carácter	Obligatorio
Nivel/Ciclo	Grado	Curso	Segundo
Créditos ECTS	4,5		
Lengua en que se imparte	Castellano		
Profesor/es responsable/s	Beatriz de Mateo Silleras		
Profesor/es que imparten la asignatura	Laura Carreño Enciso Sandra de la Cruz Marcos Beatriz de Mateo Silleras		
Datos de contacto (E-mail, teléfono...)	lauracarreno@yahoo.es sandra.cruz@uva.es bdemateo@ped.uva.es		
Horario de tutorías	Lunes y Miércoles, de 10:30 a 13:30 horas		
Departamento	Pediatría, Inmunología, Obstetricia-Ginecología, Nutrición-Bromatología, Psiquiatría e Historia de la Ciencia		



1. Situación / Sentido de la Asignatura

1.1 Contextualización

Una vez establecidas las bases biológicas, psicológicas, socio-culturales y los fundamentos de la alimentación y la nutrición, se aborda, en paralelo al estudio de los principales aspectos relacionados con los alimentos, la aplicación de las herramientas básicas de la Dietética.

1.2 Relación con otras materias

Fundamentos de Alimentación y Nutrición
Bromatología
Dietética
Alimentación y Nutrición en el Ciclo Vital
Equilibrio Energético y Valoración del Estado Nutricional

1.3 Prerrequisitos

Los de acceso al Grado en Nutrición Humana y Dietética



2. Competencias

2.1 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.

2.2 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 intercambios de alimentos.

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

CE2.TD5. Planificar dietas y menús por el sistema de gramajes.

CE2.TD6. Planificar dietas y menús por el sistema de equivalentes.

3. Objetivos

- Conocer los fundamentos, desarrollo y aplicación de las guías alimentarias, nacionales e internacionales.
- Conocer los fundamentos y el manejo de diferentes Tablas de Composición de Alimentos, nacionales e internacionales, 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, así como listas de equivalentes.



- 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.



4. Bloques temáticos¹

Bloque 1: Teoría: Conceptos Generales

a. Contextualización y justificación

La asignatura comienza definiendo los conceptos básicos de la Dietética, el ámbito de actuación de dicha disciplina y la definición de las competencias del futuro graduado en Nutrición Humana y Dietética.

b. Objetivos de aprendizaje

- Definir la terminología al uso en Alimentación y Dietética.
- Establecer los principios básicos de la Dietética y sus relaciones con otras disciplinas.
- Relacionar Alimentación-Dieta-Salud.
- Reconocer el ámbito de aplicación de la Dietética.
- Identificar al Dietista-Nutricionista como un profesional sanitario.
- Comprender las funciones del Dietista-Nutricionista.
- Conocer los ámbitos de desarrollo profesional del Dietista-Nutricionista y la principal normativa que los regula.

c. Contenidos

1. Introducción a la Dietética. 1.1. Objetivos y presentación de la asignatura. 1.2. Conceptos generales: alimentación, alimento, nutrición, nutriente, dieta, dietética. 1.3. Hábitos alimentarios y su repercusión en la Salud. 1.4 Historia de la profesión Dietista-Nutricionista. 1.5. Normativa de aplicación en la profesión de Dietista-Nutricionista. 1.6. Ámbito de la disciplina. El dietista-nutricionista en nuestra sociedad: funciones y campos de actuación. 1.7. Bibliografía y lecturas recomendadas.

d. Métodos docentes

Actividad introductoria; Presentación. Lección Magistral.

e. Plan de trabajo

Martes 10 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.
Miércoles 11 de septiembre de 15:00 a 17:00 horas.

f. Evaluación

Evaluación inicial-Diagnóstico.
Participación en clase.

g. Bibliografía básica

- Conferencia de Consenso. Perfil de las Competencias del Titulado Universitario en Nutrición Humana y Dietética. 2003.
- Web Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Castilla y León (Codinucyl): www.codinucyl.es/
- Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de Ordenación de las Profesiones Sanitarias.

- Ley 2/2007, de 7 de marzo, del Estatuto Jurídico del Personal Estatutario del Servicio de Salud de Castilla y León.
- RD 1277/2003, de 10 de octubre, Bases generales sobre autorización de centros, servicios y establecimientos sanitarios.
- Decreto 49/2005, de 23 de junio, régimen jurídico para la autorización de centros, servicios y establecimientos sanitarios.

h. Recursos necesarios

Pizarra, ordenador, proyector.

j. Temporalización

CARGA ECTS Presencial	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
0,3	10 y 11 de septiembre de 2019

Bloque 1: Prácticas: Conceptos Generales

a. Contextualización y justificación

Antes de comenzar a aplicar las herramientas básicas de la Dietética, es fundamental su conocimiento y manejo práctico *in situ*.

b. Objetivos de aprendizaje

- Familiarizarse con el uso de utensilios, menaje y herramientas útiles en la práctica dietética.
- Utilizar diversos instrumentos de medida (volúmenes, capacidades).
- Comparar distintas básculas.
- Identificar las raciones de consumo para alimentos comunes.
- Realizar las equivalencias entre pesos, volúmenes y medidas caseras para los alimentos de consumo habitual.
- Comparar las observaciones realizadas con los datos publicados sobre raciones de consumo y raciones dietéticas.

c. Contenidos

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.

d. Métodos docentes

Trabajo en grupo.

Prácticas de laboratorio de cocina.

e. Plan de trabajo

Grupo 1: martes 17 de septiembre de 09:00 a 14:00 horas;
Grupo 2: miércoles 18 de septiembre de 09:00 a 14:00 horas.
Entrega del trabajo: lunes 7 de octubre.

f. Evaluación

Participación en el seminario.
Valoración del cuaderno de prácticas.

g. Bibliografía básica

- Medidas caseras y raciones habituales de consumo. En: Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L y Cuadrado C. Tablas de Composición de Alimentos, 18ª edición. Madrid: Pirámide; 2016.
- A. Carbajal y F. J. Sánchez-Muñiz. Pesos de medidas caseras y raciones habituales de consumo. En: M. T. García Arias y M. C. García Fernández, eds. Nutrición y Dietética. Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales, Universidad de León, 2003.
- G. Salvador i Castells. Tablas de Medidas Caseras de Alimentos. En: J. Salas-Salvador, A. Bonada, R. Trallero y M. E. Saló, eds. Nutrición y Dietética Clínica. Barcelona: Doyma, 2000; pp: 557-570).
- Vázquez Martínez C, de Cos Blanco AI, López-Nomdedeu C y Grupo CAENPE. Tablas de raciones estándar de alimentos. En: Vázquez C, De Cos AI y López-Nomdedeu C. Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico, 2ª ed. Madrid: Díaz de Santos; 2005; 349-354.
- Russolillo G y Marques I. Álbum Fotográfico de Porciones de Alimentos. Madrid: Imagen Comunicación Multimedia; 2008.
- Serge Hercberg, Michèle Deheeger, Portions alimentaires: Manuel photos pour l'estimation des quantités. Broché; 2002.
- Gómez Candela C, Loria Kohen V y Lourenço Nogueira T. Guía visual de alimentos y raciones. Madrid: Editores Médicos; 2007.

h. Recursos necesarios

Protocolo de prácticas.
Utensilios de cocina: vajilla, cristalería, cubertería, menaje...
Básculas, vasos medidores...
Alimentos de uso común.

j. Temporalización

CARGA ECTS Presencial	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
0,5	17 y 18 de septiembre de 2019

Bloque 2: Teoría: Guías Alimentarias

a. Contextualización y justificación

La definición de los requerimientos y necesidades nutricionales es el primer paso en la planificación de la dieta. Para ello es muy importante conocer los patrones de referencia de las distintas poblaciones, tanto a nivel cuantitativo (nutrientes), como cualitativo (alimentos).

b. Objetivos de aprendizaje

- Definir necesidades nutricionales, requerimientos y recomendaciones nutricionales.
- Familiarizarse con el uso de los valores calóricos de los nutrientes.
- Comprender las bases en la determinación de los requerimientos.
- Identificar los factores que influyen en los requerimientos y necesidades.
- Utilizar de forma adecuada las tablas de recomendaciones.
- Describir los objetivos nutricionales para la población sana.
- Diferenciar: ingesta recomendada, objetivos nutricionales y guías dietéticas.
- Conocer los grupos de alimentos y cuál es su composición química general y su valor nutritivo.
- Aprender qué son las guías alimentarias, cómo se diseñan y para qué sirven.
- Conocer las guías alimentarias españolas y su base, la pirámide alimentaria y el plato saludable.
- Tomar contacto con las guías alimentarias de otros países de todo el mundo.
- Conocer el concepto de ración alimentaria y su aplicación.
- Conocer los distintos índices de calidad de la dieta, tanto dietéticos como nutricionales.

c. Contenidos

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. Bibliografía y lecturas recomendadas.

d. Métodos docentes

Lección magistral. Flipped Learning. Metodologías activas en el aula.

e. Plan de trabajo

Tema 2. Lunes 16 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

Tema 3. Martes 17 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

Tema 2. Miércoles 18 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

Tema 2. Lunes 23 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

f. Evaluación

Participación en clase.

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

g. Bibliografía básica

- Gómez Candela C y Hernández Bayo JA. Requerimientos y recomendaciones nutricionales. Guías alimentarias. En: Vázquez C, De Cos AI y López-Nomdedeu C. Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico, 2ª ed. Madrid: Díaz de Santos; 2005; 163-182.
- L. Serra Majem y J. Aranceta Bartrina. Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas: ingestas dietéticas de referencia. En: Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. 2ª ed. L. Serra Majem y J. Aranceta Bartrina, eds. Barcelona: Masson; 2006; 20-30.
- Tablas de ingestas recomendadas para la población española. En: Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos, 18ª edición. Ediciones Pirámide. Madrid. 2016.
- Aranceta Bartrina J, et al. Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guías alimentarias para la población española (SENC, 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutr Hosp. 2016; 33 (supo. 8): 1-45.
- Aranceta Bartrina J y Serra Majem LI. Objetivos nutricionales y guías dietéticas. En: Nutrición y Salud Pública. Métodos, Bases Científicas y Aplicaciones, 2ª edición. Lluís Serra Majem y Javier Aranceta Bartrina, eds. Barcelona: Masson; 2006; pp: 684-697.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guías Alimentarias para la Población Española. Madrid: IM&C; 2001.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guía de la Alimentación Saludable. Madrid: SENC; 2004.
- Objetivos nutricionales población española. En: Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011; 17(4):178-99.
- RDA'S. 1º ed. española de la 10º ed original de RDA's. Ed. Consulta. Barcelona. 1991.
- Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Vitamins. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies (2014).
- Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) para la Población española (Consenso FESNAD 2010).
- FAO/WHO/UNU: Human Energy Requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. 2004. Disponible en <http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/9251052123/en/>
- Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. Trumbo P, Schlicker S, Yates AA, Poos M; Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine, The National Academies. J Am Diet Assoc. 2002; 102(11):1621-30. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002822302903469?via%3Dihub>
<http://www.nationalacademies.org/hmd/Activities/Nutrition/DRIMacronutrients.aspx>
- WHO. Protein and amino acid requirements in human nutrition. Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation. WHO Technical Report Series 935. 2007. Disponible en: http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/WHO_TRS_935/en/
- Grasas y ácidos grasos en nutrición humana. Consulta de expertos. FAO y FINUT. 2011 Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/017/i1953s/i1953s.pdf>
- Joint FAO/WHO Scientific update on carbohydrates in human nutrition. Eur J Clin Nutr. 2007; 61(1). Disponible en:

http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/scientific_update_carbohydrates/en/

- Institute of Medicine of the national Academies. Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements. 2006. Disponible: <https://www.nap.edu/read/11537/chapter/1#x>
- Oliveira Fuster G, Gonzalo Marín M. Actualización en requerimientos nutricionales. Endocrinol Nutr. 2007;54 (2):17-29.
- Lupton JR, · Blumberg JB, · L'Abbe M, · LeDoux M, · Rice HB, · von Schacky C, · Yaktine A, · Griffiths JC. Nutrient reference value: non-communicable disease endpoints—a conference report. Eur J Nutr. 2016; 55(1):S1–S10
- Phillips SM, Chevalier S, Leidy HJ. Protein “requirements” beyond the RDA: implications for optimizing health. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 2006; 41:1–8.

Recursos web:

- WHO: <http://www.who.int/nutrition/publications/nutrient/en/>
- Food and Nutrition Board. <https://www.nap.edu/author/FNB/health-and-medicine-division/food-and-nutrition-board>

h. Recursos necesarios

Pizarra, ordenador, proyector.

j. Temporalización

CARGA ECTS Presencial	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
0,4	16 a 23 de septiembre de 2019

Bloque 2: Prácticas: Guías Alimentarias

a. Contextualización y justificación

La valoración cuantitativa de una dieta requiere el cálculo práctico de necesidades y su comparación con los objetivos e ingestas recomendadas. Por otra parte, la valoración cualitativa y el establecimiento del patrón dietético se realiza mediante la comparación de la dieta con las guías alimentarias.

b. Objetivos de aprendizaje

- Realizar un cálculo individualizado de requerimientos energéticos.
- Comparar las estimaciones de los requerimientos energéticos con las recomendaciones.
- Aplicar adecuadamente los requerimientos energéticos.
- Manejar los requerimientos nutricionales.
- Comparar diversas tablas de recomendaciones nutricionales.
- Establecer las diferencias en los requerimientos nutricionales dependiendo de la tabla (referencia) de recomendaciones utilizada.
- Aplicar correctamente los objetivos nutricionales.
- Definir perfiles nutricionales en base a recomendaciones y objetivos nutricionales.

- Valorar distintos tipos de perfiles nutricionales respecto a recomendaciones dietéticas y objetivos nutricionales.
- Calcular el riesgo de ingesta inadecuada.
- Realizar valoraciones cualitativas de la dieta de acuerdo a recomendaciones.
- Comparar los modelos de guías alimentarias en función del grupo de población al que van dirigidas.
- Identificar los puntos comunes en las guías alimentarias internacionales.
- Establecer las diferencias entre las guías alimentarias de distintos países.
- Valorar diferencias y semejanzas entre la guía alimentaria para la población española y las guías de diversos patrones dietéticos.
- Analizar la frecuencia de consumo de alimentos en distintos supuestos.
- Adecuar el tamaño de las raciones, en función de la frecuencia de consumo, en distintos supuestos.
- Aplicando las guías, realizar valoraciones cualitativas de la dieta.

c. Contenidos

Práctica 2. Necesidades nutricionales y recomendaciones

Los alumnos trabajarán en equipos, cada grupo realizará una serie de ejercicios:

- Cálculo de requerimientos energéticos de diversos supuestos.
- Análisis del perfil nutricional de diferentes menús.
- Comparación de la valoración nutricional de diversas dietas con las recomendaciones y objetivos nutricionales correspondientes.
- Aplicación de las recomendaciones a poblaciones o estudios epidemiológicos.
- Utilización y análisis de las recomendaciones nutricionales para el etiquetado.
- Manejo de tablas de recomendaciones nacionales e internacionales.

Los resultados se expondrán y corregirán en clase utilizando aplicaciones informáticas para mayor interacción por parte de los alumnos.

Práctica 3. Guías dietéticas

Los alumnos se dividen en equipos para realizar las siguientes tareas:

- Búsqueda de diferentes guías alimentarias pertenecientes a diferentes países.
- Diferencias y semejanzas de guías alimentarias nacionales vs internacionales.
- Comparación de guías alimentarias nacionales en función de los grupos de edad para los que han sido diseñadas.
- Comparación de guías alimentarias nacionales con la pirámide de la dieta mediterránea y la de alimentación vegetariana y vegana.
- Ventajas, desventajas y usos de las diferentes guías disponibles para población española.
- Análisis cualitativo de un menú y comparación con una guía alimentaria (la que se sortee entre los diferentes equipos)

Los resultados se expondrán y corregirán en clase utilizando aplicaciones informáticas para mayor interacción por parte de los alumnos.

d. Métodos docentes

Prácticas de aula.

Planteamiento y resolución de problemas, casos y supuestos prácticos.

Metodologías activas en el aula.

e. Plan de trabajo

Práctica 2. Recomendaciones nutricionales.: jueves 19 de septiembre de 10:00 a 13:00 horas. Entrega del trabajo en el aula.

Práctica 3. Guías nutricionales: lunes 7 de octubre de 10:00 a 13:00 horas. Entrega del trabajo: en el aula.

f. Evaluación

Participación en el seminario.

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

Puntuación obtenida en las actividades de gamificación en el aula.

g. Recursos necesarios

Protocolo de prácticas.

Pizarra, ordenador, proyector.

Calculadora.

Aplicaciones informáticas para la gamificación.

j. Temporalización

CARGA ECTS Presencial	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
0,6	19 de septiembre a 7 de octubre de 2019

Bloque 3: Teoría: Tablas de Composición de Alimentos y Bases de Datos Nutricionales**a. Contextualización y justificación**

La composición química de los alimentos se organiza en tablas de composición de alimentos, como manuales de uso en la elaboración y calibración de dietas, por lo que el conocimiento de dichas tablas es esencial para la práctica dietética.

b. Objetivos de aprendizaje

- Aprender qué son las tablas de composición de alimentos y las bases de datos nutricionales, qué información aportan, cómo se presenta ésta, de qué forma se pueden obtener los datos y cuáles son sus limitaciones y aplicaciones.
- Conocer las principales tablas de composición de alimentos españolas y cómo se utilizan.
- Iniciarse en el conocimiento de las redes internacionales de intercambio de datos sobre composición de alimentos.

c. Contenidos

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.

d. Métodos docentes

Lección magistral.

e. Plan de trabajo

Martes 24 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

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

Lunes 30 de septiembre de 15:00 a 16:00 horas.

f. Evaluación

Participación en clase.

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

g. Bibliografía básica

- Farran Codina A y Milà Villarroel R. Tablas de composición de alimentos. En: J. Salas-Salvador, A. Bonada, R. Trallero y M. E. Saló, editores. *Nutrición y Dietética Clínica*, 2ª ed. Barcelona: Elsevier-Masson, 2008; pp: 83-95.

- Farran Codina A y Zamora Ros R. Tablas de composición de alimentos: aplicaciones en salud pública. En: *Nutrición y Salud Pública. Métodos, Bases Científicas y Aplicaciones*, 2ª ed. Lluís Serra Majem y Javier Aranceta Bartrina, eds. Barcelona: Masson; 2006; pp: 228-237.

- Mañas Almendros M, Martínez de Victoria Muñoz E y Yago Torregrosa MD. Tablas de composición de alimentos y bases de datos nutricionales. En: Angel Gil, editor. *Tratado de Nutrición*, Tomo II. Madrid: Acción Médica, 2005; pp: 2-34.

h. Bibliografía complementaria

Tablas de composición de alimentos:

- Inventario de las TCA europeas: www.fao.org/infoods/COST99Inventory.doc
- Relación de TCA de distintos países del mundo: www.fao.org/infoods/directory_es.stm
- Relación de TCA de Sudamérica: www.fao.org/infoods/tables_latin_en.stm
- TCA americanas: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>
www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp

Redes internacionales de intercambio de datos sobre composición de alimentos,

- INFOODS (Red Internacional de Sistemas de Datos sobre Alimentos) (*The International Network of Food Data System*): www.fao.org/infoods/index_es.stm
- Red Europea de Recursos de Información sobre Alimentos (EUROFIR): <http://www.eurofir.net>.

i. Recursos necesarios

Pizarra, ordenador, proyector.

j. Temporalización

CARGA ECTS Presencial	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
0,3	24 a 30 de septiembre de 2019

Bloque 3: Prácticas: Tablas de Composición de Alimentos y Bases de Datos Nutricionales

a. Contextualización y justificación

El diseño y la planificación dietéticos requieren el manejo de las distintas tablas de composición de alimentos y bases de datos nutricionales.

b. Objetivos de aprendizaje

- Familiarizarse con el uso de tablas de composición de alimentos.
- Manejar distintas tablas de composición de alimentos.
- Establecer las diferencias y semejanzas entre distintas tablas de composición de alimentos españoles.
- Utilizando las tablas, calcular el aporte de energía y nutrientes para alimentos de consumo habitual.
- Comparar los datos obtenidos utilizando diferentes tablas.

c. Contenidos

Práctica 4. Tablas de composición de alimentos.

Los alumnos trabajarán en equipos, cada grupo realizará una serie de ejercicios para el manejo de diferentes tablas de composición de alimentos.

Los resultados se expondrán y corregirán en clase utilizando aplicaciones informáticas para mayor interacción por parte de los alumnos.

d. Métodos docentes

Prácticas de aula.

Planteamiento y resolución de problemas, casos y supuestos prácticos.

Utilización de aplicaciones informáticas para la gamificación.

e. Plan de trabajo

Prácticas de aula: miércoles 9 de octubre de 09:30 a 13:30 horas.

Entrega del trabajo en el aula.

f. Evaluación

Participación en el seminario.

Valoración del cuaderno de seminario.

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

Puntuación obtenida en las actividades de gamificación en el aula.

g. Bibliografía básica

- Mataix Verdú J. Tabla de Composición de Alimentos, 5ª edición. Granada: Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Granada; 2009.
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L y Cuadrado C. Tablas de Composición de Alimentos, 18ª edición. Madrid: Pirámide; 2016.
- Ortega Anta RM, López Sobaler AM, Requejo Marcos AM y Carvajales PA. La composición de los alimentos. Madrid: Complutense; 2004.
- Palma I, Farran A y Cantós D (CESNID). Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. Barcelona: McGraw-Hill Interamericana; 2008.
<http://www.bedca.net>
- Bello Gutiérrez J, Candela Delgado M y Astiasarán Anchía I. Tablas de Composición para Platos Cocinados. Madrid: Díaz de Santos; 1998.
- Carretero MI, Gómez M, Ministerio de Sanidad. Tablas de composición de alimentos españoles. Ministerio de Sanidad y BOE. Madrid: BOE; 1999.
- Senser F y Scherz H. Tablas de composición de alimentos: el pequeño Souci-Fachmann-Kraut. Zaragoza: Acribia; 1998.

h Recursos necesarios

- Protocolo de prácticas.
- Pizarra, ordenador, proyector.
- Calculadora.
- Tablas de composición de alimentos.
- Aplicaciones informáticas para la gamificación.

j. Temporalización

CARGA ECTS Presencial	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
0,4	9 de octubre de 2019

Bloque 4: Teoría: Técnica Dietética**a. Contextualización y justificación**

El conocimiento de los distintos sistemas o métodos de planificación, agrupando todos los conocimientos vistos anteriormente, es básico para la práctica dietética.

b. Objetivos de aprendizaje

- Establecer las bases y procedimientos útiles en el cálculo dietético.
- Conocer los procedimientos y herramientas aplicables en la programación de dietas.
- Describir la estructura básica de un menú saludable.
- Conocer los sistemas de planificación dietética.
- Integrar el concepto de ración dietética.
- Diferenciar los conceptos de equivalencia e intercambio.
- Elaborar listas de equivalencias y listas de intercambios.

- Realizar fichas de plato y utilizarlas como método de planificación dietética.

c. Contenidos

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 Fichas de plato. 5.6. Índices de calidad de la dieta: criterios de calidad dietética; índices de calidad nutricional. 5.7 Bibliografía y lecturas recomendadas.

d. Métodos docentes

Lección magistral. Uso de metodologías activas en clase.

e. Plan de trabajo

Lunes, de 15:00 a 16:00 horas, desde el 7 de octubre hasta el 4 de noviembre.

f. Evaluación

Técnicas de observación.

Participación en clase.

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

g. Bibliografía básica

- Thompson JL, Manore MM y Vaughan LA. Diseño de una dieta sana. En: Nutrición. Janice L. Thompson, Melinda M. Manore y Linda A. Vaughan, eds. Madrid: Addison-Wesley Iberoamericana; 2008; 42-87.
- Cervera P. Realización de una dieta. En: Alimentación y Dietoterapia. P. Cervera, J. Clapés y R. Rigolfas, eds. Barcelona: McGraw Hill Interamericana; 2004; pp: 280-283
- Russolillo G y Marques I. Sistema de Intercambios para la Confección de Dietas y Planificación de Menús. Madrid: Imagen Comunicación Multimedia; 2008.
- Russolillo G y Marques I. Álbum Fotográfico de Porciones de Alimentos. Madrid: Imagen Comunicación Multimedia; 2008.
- Wheeler ML, Franz M, Barrier P, Holler H, Cronmiller N, and Delahanty LM. Macronutrient and energy database for the 1996 Exchange Lists for Meal Planning: A rationale for clinical practice decisions. J Am Diet Assoc 1996; 96: 1167-71.

h. Recursos necesarios

Pizarra, ordenador, proyector.

j. Temporalización

CARGA ECTS Presencial	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
0,5	7 de octubre a 4 de noviembre de 2019

Bloque 4: Prácticas: Técnica Dietética

a. Contextualización y justificación

Por último, se lleva a cabo la práctica dietética como tal, mediante la calibración y planificación de dietas por distintos métodos.

b. Objetivos de aprendizaje

- Manejar las herramientas básicas útiles en la práctica dietética: recomendaciones nutricionales, guías alimentarias, tablas de composición de alimentos, sistema de calibración de dietas, sistema de planificación de dietas por menús, sistema de planificación de dietas por intercambios y sistema de planificación de dietas por equivalencias.
- Utilizar correctamente el concepto de ración dietética en la selección de los alimentos.
- Utilizar correctamente el concepto de equivalencia en la selección de los alimentos.
- Utilizando las tablas de composición de alimentos españoles, realizar listas de equivalencias para energía y macronutrientes para alimentos de consumo habitual.
- Manejar bases de datos de alimentos.

c. Contenidos

Práctica 5. Planificación dietética.

Los alumnos trabajarán en grupos de 3-4 personas y realizarán una serie de ejercicios aplicando los diferentes sistemas de planificación dietética:

- Planificación por gramajes o raciones.
- Planificación por intercambios.
- Planificación por equivalentes.
- Planificación utilizando fichas de plato.

Se realizarán también las calibraciones de los menús obtenidos para elaborar un informe cuantitativo y cualitativo, comparándolo con las guías alimentarias y recomendaciones nutricionales que corresponda.

d. Métodos docentes

Prácticas de aula.

Planteamiento y resolución de problemas, casos y supuestos prácticos.

Prácticas TICs.

e. Plan de trabajo

Lunes 18 y martes 19 de noviembre, de 09:30 a 13:30 horas; miércoles 20 de noviembre, de 10:00 a 13:00 horas; y miércoles 27 de noviembre, de 09:30 a 13:30 horas.

Entrega de los ejercicios: martes 10 de diciembre.

f. Evaluación

Técnicas basadas en la observación.

Participación en el seminario.

Valoración del cuaderno de seminario.

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

g. Bibliografía básica

- Mataix Verdú J. Tabla de Composición de Alimentos, 5ª edición. Granada: Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Granada; 2009.
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L y Cuadrado C. Tablas de Composición de Alimentos, 18ª edición. Madrid: Pirámide; 2016.
- Ortega Anta RM, López Sobaler AM, Requejo Marcos AM y Carvajales PA. La composición de los alimentos. Madrid: Complutense; 2004.
- Palma I, Farran A y Cantós D (CESNID). Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. Barcelona: McGraw-Hill Interamericana; 2008.
- Russolillo G y Marques I. Sistema de Intercambios para la Confección de Dietas y Planificación de Menús. Madrid: Imagen Comunicación Multimedia; 2008.
- Russolillo G y Marques I. Álbum Fotográfico de Porciones de Alimentos. Madrid: Imagen Comunicación Multimedia; 2008.
- Medidas caseras y raciones habituales de consumo. En: Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L y Cuadrado C. Tablas de Composición de Alimentos, 13ª edición. Madrid: Pirámide; 2009.
- A Carbajal y FJ Sánchez-Muñiz. Pesos de medidas caseras y raciones habituales de consumo. En: M. T. García Arias y M. C. García Fernández, eds. Nutrición y Dietética. Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales, Universidad de León, 2003.
- G Salvador i Castells. Tablas de Medidas Caseras de Alimentos. En: J. Salas-Salvador, A. Bonada, R. Trallero y M. E. Saló, eds. Nutrición y Dietética Clínica. Barcelona: Doyma, 2000; pp: 557-570).
- Vázquez Martínez C, de Cos Blanco AI, López-Nomdedeu C y Grupo CAENPE. Tablas de raciones estándar de alimentos. En: Vázquez C, De Cos AI y López-Nomdedeu C. Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico, 2ª ed. Madrid: Díaz de Santos; 2005; 349-354.
- Programa DIAL: <http://www.alceingenieria.net/nutricion.htm>
- Programa EasyDiet: <http://www.easydiet.es>
- Programa EvaNutri: www.evanutritionline.com
- Programa Kellogg's: <http://www.kelloggs.es/nutricion/index.php?donde=composicion>
- Programa Nutriber: <http://www.funiber.org/nutriber/>
- Programa Nutrisalud (Alimentación y Salud): <http://www.ugr.es/~winyta/software.htm>
- Página de Kellogg's: <http://www.kelloggs.es/nutricion/index.php?donde=composicion>.

i. Recursos necesarios

Protocolo de prácticas.
Pizarra, ordenador, proyector.
Calculadora.
Tablas de composición de alimentos.
Conexión a Internet.
Software específico de análisis de dietas.

j. Temporalización

CARGA ECTS Presencial	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
1,5	18 a 27 de noviembre de 2019

5. Métodos docentes y principios metodológicos

Actividad introductoria-Presentación.
Lección Magistral.
Metodologías activas en el aula.
Sistema flipped learning.
Prácticas de aula. Seminarios.
Prácticas laboratorio de cocina.
Prácticas laboratorio (TICs).
Planteamiento y resolución de problemas, casos y supuestos prácticos.
Utilización de aplicaciones informáticas para la gamificación.
Trabajo en grupos.

6. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura

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

7. Sistema y características de la evaluación

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES
- Participación en las clases, prácticas y seminarios. - Valoración de cuadernos, memorias de prácticas y seminarios.	30%	- 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 las clases teóricas es obligatoria en aquellas sesiones en las que se trabaje la resolución de problemas y casos prácticos (se avisará pertinentemente). 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.

8. Consideraciones finales

CONOCIMIENTOS PREVIOS NECESARIOS

Es aconsejable que el alumno tenga conocimientos previos sobre:

- Los alimentos, su clasificación, composición química y valor nutritivo.
- Nutrición: nutrientes, necesidades y recomendaciones nutricionales.

BIBLIOGRAFÍA CLASIFICADA (Bibliografía Básica y Complementaria)

1. LIBROS

- Aranceta Bartrina J, et al. Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guías alimentarias para la población española (SENC, 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutr Hosp. 2016; 33 (supo. 8): 1-45.
- Astiasarán I y Martínez JA. Alimentos: composición y propiedades. Madrid: Interamericana McGraw-Hill; 1999. ISBN: 978-84-486-0305-2.
- Astiasarán Anchia I, Martínez Hernández JA y Muñoz Hornillos M. Claves para una alimentación óptima: qué nos aportan los alimentos y cómo utilizarlos a lo largo de la vida. Madrid: Díaz de Santos; 2007. ISBN: 978-84-7978-837-7.
- Ávila Torres JM. La alimentación española: características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación; 2007. ISBN: 978-84-491-0805-1.
- Barham P. La cocina y la ciencia. Zaragoza: Acribia; 2003. ISBN: 978-84-200-0996-4.
- Bello Gutiérrez J. Ciencia y Tecnología Culinaria. Madrid: Díaz de Santos; 1998. ISBN: 978-84-7978-379-2.
- Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia, 4ª ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 2004. ISBN: 978-84-486-0238-3.
- Chapuy CHS. Cuadernos de dietética, nº 4. Alimentación de la persona de edad avanzada. Barcelona: Masson; 1999. ISBN: 978-84-458-0531-2.
- García Arias MT y García Fernández MC. Nutrición y Dietética. León: Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales, Universidad de León; 2003. ISBN: 978-84-9773-023-5.
- Gil A. Tratado de Nutrición. Tomos II (Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos) y III (Nutrición Humana en el Estado de Salud). Madrid: Acción Médica; 2005. ISBN: 978-84-88336-40-8.
- Gómez Candela C, Loria Kohen V y Lourenço Nogueira T. Guía visual de alimentos y raciones. Madrid: Editores Médicos; 2007. ISBN: 978-84-7714-281-2.
- Gordon M Wardlaw editor. Perspectivas sobre Nutrición. Badalona: Paidotribo; 2008. ISBN: 978-84-8019-917-9.
- Mahan LK, Escott-Stump S. Krause Dietoterapia, 12ª edición. Barcelona: Elsevier-Masson; 2008. ISBN: 978-84-458-1910-4.
- Mataix Verdu J. Nutrición para educadores, 2ª edición. Madrid: Díaz de Santos; 2005. ISBN: 978-84-7978-676-2.



- Mataix Verdu J. Nutrición y alimentación humana, 2ª edición (Volumen 1 y 2). Majadahonda: Ergón; 2009. ISBN: 978-84-8473-664-6.
- McGee H. La cocina y los alimentos. Enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida. Barcelona: Debate; 2008. ISBN: 978-84-8306-744-4.
- Muñoz M, Aranceta J, García-Jalón I. Nutrición aplicada y Dietoterapia, 2ª edición. Pamplona: Eunsa; 2004. ISBN: 978-84-313-2196-3.
- Rodríguez Rivera VM y Simón Magro E. Bases de la alimentación humana. La Coruña: Netbiblo; 2008. ISBN: 978-84-9745-215-1.
- Rojas Hidalgo Enrique. Dietética: principios y aplicaciones. Madrid: Aula Médica; 1998. ISBN 978-84-7885-172-0.
- Salas-Salvador J, Bonada i Sanjaume A, Trallero Casañas R, Saló i Sola ME y Burgos Peláez R. Nutrición y Dietética Clínica, 2ª edición. Barcelona: Elsevier-Masson, 2008. ISBN: 978-84-458-1843-5.
- Serra Majem LI y Aranceta Bartrina J. Nutrición y Salud Pública. Métodos, Bases Científicas y Aplicaciones, 2ª edición. Barcelona: Masson, 2006. ISBN: 978-84-458-1528-1.
- Serrano Ríos M. Nutrición y alimentación: nuevas perspectivas. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 2008. ISBN: 978-84-481-7093-6
- Shils ME, Olson JA and Shike M. Nutrición en salud y enfermedad, 9ª edición (Vol. 1 y 2). México DF: McGraw-Hill Interamericana; 2002. ISBN: 978-970-10-3205-3.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guías Alimentarias para la Población Española. Madrid: IM&C, 2001. ISBN 84-7867-169-4.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guía de alimentación saludable. Madrid: SENC; 2005.
- Thomas B. Manual of dietetic practice, 4ª edición. Oxford: Blakwell Science Ltd.; 2007. ISBN: 978-1-4051-3525-2.
- Thoulon-Page Ch. Cuadernos de Dietética 1: nutrientes, alimentos y tecnologías sanitarias. Barcelona: Masson; 1991. ISBN: 84-311-0548-8.
- Thoulon-Page Ch. Cuadernos de Dietética 2: alimentación de las personas sanas. Barcelona: Masson; 1991. ISBN: 84-311-0580-1.
- Thoulon-Page Ch. Cuadernos de Dietética 3: dietética de la mujer embarazada. Barcelona: Masson; 1992. ISBN: 84-311-0624-7.
- Vázquez Martínez C, López-Nomdedeu C y Cos Blanco AI. Alimentación y Nutrición: manual teórico-práctico. Madrid: Díaz de Santos; 2005. ISBN: 978-84-7978-715-8.
- RDA'S. 1º ed. española de la 10º ed original de RDA's. Ed. Consulta. Barcelona. 1991.

2. TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

- Bello Gutiérrez J, Candela Delgado M y Astiasarán Anchía I. Tablas de Composición para Platos Cocinados. Madrid: Díaz de Santos; 1998. ISBN: 978-84-7978-363-1.
- Carretero MI, Gómez M, Ministerio de Sanidad. Tablas de composición de alimentos españoles. Ministerio de Sanidad y BOE. Madrid: BOE; 1999. ISBN: 978-84-340-1069-7.
- Jiménez A, Cervera P, Bacardí M. Tablas de composición de alimentos, 8ª edición. Barcelona: Novartis Consumer Health, S.A.; 2004.
- Mataix Verdú J. Tabla de Composición de Alimentos, 5ª edición. Granada: Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Granada; 2009. ISBN: 978-84-338-4980-9.
- Ministerio de Sanidad y Consumo y BOE. Tablas de Composición de Alimentos Españoles. Madrid: Boletín Oficial del estado; 1999. ISBN: 978-84-340-1069-7.

- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L y Cuadrado C. Tablas de Composición de Alimentos, 18ª edición. Madrid: Pirámide; 2016. ISBN: 978-84-368-3623-3.
- Ortega Anta RM, López Sobaler AM, Requejo Marcos AM y Carvajales PA. La composición de los alimentos. Madrid: Complutense; 2004. ISBN: 978-84-7491-776-X.
- Palma I, Farran A y Cantós D (CESNID). Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. Barcelona: McGraw-Hill Interamericana; 2008. ISBN: 978-84-481-6090-6.
- Russolillo G y Marques I. Sistema de Intercambios para la Confección de Dietas y Planificación de Menús. Madrid: Imagen Comunicación Multimedia; 2008. ISBN: 978-84-936109-5-1.
- Russolillo G y Marques I. Álbum Fotográfico de Porciones de Alimentos. Madrid: Imagen Comunicación Multimedia; 2008. ISBN: 978-84-936109-6-8.
- Senser F y Scherz H. Tablas de composición de alimentos: el pequeño Souci-Fachmann-Kraut. Zaragoza: Acribia; 1998. ISBN: 978-84-200-0865-3.

3. WEBS RELACIONADAS

Sociedades Científicas

Nacionales

- Federación Española de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD): <http://www.fesnad.org/sociedades/SENC.htm>
- Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA): www.nutricion.org
- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN): www.seen.es
- Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP): www.gastroinf.com
- Sociedad Española de Nutrición (SEN): www.sennutricion.org
- Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA): www.senba.es
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): www.nutricioncomunitaria.com
- Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE): www.senpe.com
- Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO): <http://www.seedo.es>
- Sociedad Española de Seguridad Alimentaria (SESAL): <http://www.sesal.org>

Internacionales

- American Dietetic Association (ADA): <http://www.eatright.org>
- American Society for Nutrition (ASN): <http://www.nutrition.org/>
- British Dietetic Association (BDA): <http://www.bda.uk.com>
- European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN): <http://www.espenblog.com>
- Federación Europea de Asociaciones de dietistas (European Federation of the Association of Dietitians, EFAD): <http://efad.org>
- Institute of Food Science and Technology (IFST): <http://www.ifst.org>
- Institute of Food Technologists (Society for Food Science and Technology): <http://www.ift.org>
- International Confederation of Dietetic Association (ICDA): <http://www.internationaldietetics.org>

Tablas de composición de alimentos

- Inventario de las TCA europeas: www.fao.org/infoods/COST99Inventory.doc
- Relación de TCA de distintos países del mundo: www.fao.org/infoods/directory_es.stm
- Relación de TCA de Sudamérica: www.fao.org/infoods/tables_latin_en.stm
- TCA americanas: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>
www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp

Redes internacionales de intercambio de datos sobre composición de alimentos

- INFOODS (Red Internacional de Sistemas de Datos sobre Alimentos) (*The International Network of Food Data System*): www.fao.org/infoods/index_es.stm
- Red Europea de Recursos de Información sobre Alimentos (EUROFIR):
<http://www.eurofir.net>
- Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA): <http://www.bedca.net>

Instituciones relacionadas con la Nutrición, Alimentación y Dietética Nacionales

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN):
<http://www.aecosan.msssi.gob.es>
- Instituto Nacional de Consumo: <http://www.consumo-inc.es>
- Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino: <http://www.marm.es>
- Ministerio de Sanidad y Consumo: <http://www.msc.es>
- Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas: <http://www.5aldia.org>
- Estrategia NAOS: <http://www.naos.aesan.msps.es>
- Nutrición saludable: <http://www.nutricionsaludable.com/>
- Programa PERSEO: <http://www.perseo.aesan.msps.es>

Internacionales

- Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) (*European Food Safety Authority*):
<http://www.efsa.europa.eu>
- The Arbor Nutrition Guide: <http://arborcom.com>
- Codex Alimentarius: http://www.codexalimentarius.net/web/index_es.jsp
- Comisión Europea: Agricultura, pesca y alimentación:
http://ec.europa.eu/news/agriculture/archives_es.htm?Page=1
- Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC) (*European Food Information Council*): <http://www.eufic.org/index/es/>
- Food and Drug Administration (FDA): <http://www.fda.gov>
- Food Safety.gov: información federal estadounidense sobre seguridad alimentaria:
<http://www.foodsafety.gov>
En español: <http://espanol.hhs.gov/enes/dfoodsafety/index.html>
- The Food and Nutrition Information Center; U.S. Department of Agriculture:
<http://www.nal.usda.gov/fnic>
- Institute of Food Science & Technology de Gran Bretaña: <http://www.ifst.org>
- International Life Sciences Institute (ILSI) en Europa:
<http://www.ilsilife.org/Europe/Pages/HomePage.aspx>
- Medline Plus; Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish>
- National Center for Biotechnology Information: www.ncbi.nlm.nih.gov/

- National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES): <http://www.cdc.gov/nchs/nhanes.htm>
- The National Agricultural Library; U.S. Department of Agriculture: <http://www.nal.usda.gov>
- Organización Mundial de la Salud (OMS): <http://www.who.int/es>
- Organización Mundial de la Salud (OMS); Oficina regional para Europa: <http://www.euro.who.int>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO): http://www.fao.org/index_es.htm
- The Team Nutrition; Food and Nutrition Service; U.S. Department of Agriculture: <http://www.fns.usda.gov/tn/default.htm>

Publicaciones científicas

Nacionales

- Nutrición Hospitalaria: http://www.nutricionhospitalaria.com/Numeros_Anteriores.asp
- Nutrición y Obesidad: <http://db.doyma.es/>
- Revista Española de Nutrición Comunitaria: <http://www.nutricioncomunitaria.com/>

Internacionales

- American Journal of Clinical Nutrition: <http://www.ajcn.org>
- Annals of Nutrition and Metabolism: http://www.karger.com/journals/anm/anm_jh.htm
- Annual Review of Nutrition: <http://nutr.annualreviews.org/>
- Critical Review in Food Science and Nutrition: <http://www.informaworld.com/1040-8398>
- European Journal of Clinical Nutrition: <http://www.nature.com/ejcn/>
- International Journal of Food Science and Nutrition: <http://www.informaworld.com/0963-7486>
- International Journal of Obesity: <http://www.nature.com/ijo/>
- Journal of the American Dietetic Association: <http://www2.adajournal.org/scripts/om.dll/serve?action=searchDB&searchDBfor=home&id=jada>
- Journal of Nutrition: <http://www.nutrition.org/>
- Nutrition and Cancer: <http://www.erlbaum.com/>
- Obesity Research: <http://www.obesityresearch.org/>
- Public Health Nutrition: <http://www.ingenta.com/>

Revistas Generales

- JAMA: <http://jama.ama-assn.org/>
- Lancet: www.thelancet.com/journal
- New England Journal of Medicine: <http://content.nejm.org/current.shtml>
- Proceedings of the National Academy of Sciences: <http://www.pnas.org>
- Free medical journals: página web con enlaces a publicaciones científicas que ofrecen sus artículos de forma gratuita: www.freemedicaljournals.com

Bases de datos bibliográficos

- Buscador de revistas del Área de Ciencias de la Salud: <http://www.biomedcentral.com/browse/journals/>
- Medscape: búsqueda en Medline y otros: www.medscape.com
- EMBASE: búsqueda en EMBASE y Medline: www.embase.com
- Scirus: búsqueda de información científica: www.scirus.com/srsapp/



- *National Center for Biotechnology Information*: búsqueda en PubMed: www.ncbi.nlm.nih.gov/
- *National Library of Medicine*: búsqueda en PubMed: www.nlm.nih.gov/
- Acceso a bases de datos bibliográficas en Internet: UroPortal.net: www.uroportal.net/basesdedatos.htm

Programas informáticos de análisis de dietas

- Programa DIAL: <http://www.alceingenieria.net/nutricion.htm>
- Programa EasyDiet: <http://www.easydiet.es>
- Programa EvaNutri: www.evanutritionline.com
- Programa Kellogg's: <http://www.kelloggs.es/nutricion/index.php?donde=composicion>
- Programa Nutriber: <http://www.funiber.org/nutriber/>
- Programa Nutrisalud (Alimentación y Salud): <http://www.ugr.es/~winyta/software.htm>

Otras páginas

- Alimentación vegetariana: <http://www.vrg.org/>
- Área de Nutrición, Universidad Complutense de Madrid: la Nutrición en la Red: www.ucm.es/info/nutri1/carbajal/enlaces/enlaces.htm
- Consumer Eroski: <http://www.consumer.es>
- Instituto Danone: <http://www.institutodanone.es>
- Instituto Tomás Pascual para la Nutrición y la Salud: <http://www.institutotomaspascual.es/categoria/?x=2>
- Nestlé HealthCare Nutrition: <http://nestlenutrition.es>
- Página de Kellogg's: <http://www.kelloggs.es/nutricion/index.php?donde=composicion>
- Puleva Salud (página con información variada sobre alimentación y Nutrición, avalada por diversas sociedades científicas): <http://www.pulevasalud.com/index.jhtml>
- TuOtroMédico.com: Dieta y salud: página web relacionada con la salud patrocinada por SANITAS: <http://www.tuotromedico.com/indice1.htm>
- Unilever Food and Health Research Institute: <http://www.unilever.cl/innovation/howandwherewework/ufhri/default.aspx>