

**Proyecto/Guía docente de la asignatura**

<b>Asignatura</b>	NUTRICION HUMANA		
<b>Materia</b>	NUTRICION HUMANA		
<b>Módulo</b>			
<b>Titulación</b>	Grado enfermería		
<b>Plan</b>		<b>Código</b>	
<b>Periodo de impartición</b>	2º semestre 1 Curso	<b>Tipo/Carácter</b>	OB
<b>Nivel/Ciclo</b>	Grado	<b>Curso</b>	segundo
<b>Créditos ECTS</b>	6		
<b>Lengua en que se imparte</b>	español		
<b>Profesor/es responsable/s</b>	María José Castro Alija María José Cao Torija		
<b>Datos de contacto (E-mail, teléfono...)</b>	<a href="mailto:mariajose.castro@uva.es">mariajose.castro@uva.es</a> <a href="mailto:mjcao@enf.uva.es">mjcao@enf.uva.es</a>		
<b>Horario de tutorías</b>	El que figura en la web de Departamento de Enfermería		
<b>Departamento</b>	Enfermería		



## 1. Situación / Sentido de la Asignatura

---

### 1.1 Contextualización

---

La materia de Nutrición Humana, dentro del currículo de grado, pertenece al bloque de materias obligatorias. La asignatura se ubica en el primer año del Grado, en el segundo semestre.

A lo largo de la asignatura se explican los aspectos básicos de la alimentación y la nutrición, los alimentos y su composición y se avanza hacia las aplicaciones de mayor interés en el ejercicio práctico del profesional de enfermería: pautas de alimentación saludable, evaluación del estado nutricional, dieta equilibrada en las distintas etapas del ciclo vital,...

La OMS (1966) definió al profesional de enfermería como aquel capacitado y autorizado para asumir las responsabilidades que exigen el fomento de la salud, la prevención de la enfermedad y la prestación de asistencia a las personas sanas y enfermas.

Los conocimientos de esta asignatura permiten hacer frente a un doble objetivo por una parte alcanzar el máximo potencial de salud de individuos y comunidades, y por otra la prevención de la enfermedad, a través de la alimentación saludable, entendida ésta, como uno de los determinantes de salud esenciales dentro del estilo de vida de las personas.

### 1.2 Relación con otras materias

---

Se basa en los conocimientos de materias como Estructura y función del cuerpo humano, Biología y Fisiología, y como ciencia requiere de un enfoque multidisciplinar debido a que necesita integrar y coordinar distintas disciplinas para llegar a la solución de un problema. Se amplía con la asignatura Dietética y Dietoterapia ubicada en el segundo cuatrimestre del segundo curso de la titulación de grado en enfermería, y su aplicación se hace necesaria en los planes de cuidados de enfermería que se explican en diversas materias del curriculum de grado.

### 1.3 Prerrequisitos

---

Los alumnos matriculados en la asignatura de Nutrición Humana, pueden tener un mejor aprovechamiento si previamente han adquirido competencias específicas en las asignaturas de primer cuatrimestre de primer curso y la capacidad de relacionar los contenidos de las mismas. Se considera así mismo recomendable adquirir conocimientos básicos en informática, inglés y búsqueda bibliográfica.



## 2. Competencias

### 2.1 Generales

- C.G. 1. Deben demostrar poseer y comprender conocimientos en el área de enfermería y que incluyan también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia del campo de enfermería
- C.G. 2. Serán capaces de aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y poseer las competencias que demuestren por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro del área de enfermería.
- C.G. 3. Deben demostrar la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (dentro del área de enfermería) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- C.G. 4. Deben ser capaces de transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- C.G. 5. Serán capaces de desarrollar aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

### 2.2 Específicas

- C.E.6. Conocer y valorar las necesidades nutricionales de las personas sanas y con problemas de salud a lo largo del ciclo vital, para promover y reforzar pautas de conducta alimentaria saludable.
- C.E.7. Identificar los nutrientes y los alimentos en que se encuentran.
- C.E.8. Identificar los problemas nutricionales de mayor prevalencia y seleccionar las recomendaciones dietéticas adecuadas.
- C.E.26. Aplicar los métodos y procedimientos necesarios en su ámbito para identificar los problemas de salud más relevantes en una comunidad.



C.E.29. Conocer las alteraciones de salud del adulto, identificando las manifestaciones que aparecen en sus distintas fases

C.E .53. Individualizar el cuidado considerando la edad, el género, las diferencias culturales, el grupo étnico, las creencias y valores



### 3. Objetivos

Al finalizar la materia el estudiante será capaz de:

- Transmitir los fundamentos básicos de la Nutrición humana y desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes encaminados a complementar la formación básica para el ejercicio profesional de la enfermería
- Manejar conceptos básicos respecto a la nutrición y su repercusión en la salud en individuos y colectividades
- Identificar los alimentos, sus propiedades fisiológicas, nutricionales, funcionales y tecnológicas en el marco de la calidad y seguridad alimentarias
- Determinar necesidades energéticas y nutricionales del individuo a lo largo del ciclo vital
- Manejar tablas de recomendaciones de ingestas nutricionales, objetivos nutricionales, guías alimentarias y tablas de composición de alimentos
- Evaluar el estado nutricional en función de parámetros antropométricos, bioquímicos y dietéticos de individuos y colectividades
- Participar en la toma de decisiones en cuanto a intervención Nutricional en individuos y colectividades.
- Establecer las bases de la alimentación saludable
- Manejar la dieta de forma que se adecue a las distintas situaciones fisiológicas a lo largo del ciclo vital
- Actuar como agente de cambio para lograr un hábito alimentario más saludable en la población
- Elaborar protocolos de atención nutricional
- Llevar a cabo intervenciones nutricionales eficaces



#### 4. Contenidos y/o bloques temáticos

#### 5. Bloques temáticos

**Al finalizar la materia el estudiante será capaz de:**

- ▶ Transmitir los fundamentos básicos de la nutrición humana y desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes encaminados a complementar la formación básica para el ejercicio profesional de la enfermería

**Bloque**

**1:**

**Carga de trabajo en créditos ECTS:**

1

##### a. Contextualización y justificación

Al comienzo de la asignatura para establecer las bases de la nutrición

Una vez asimilados conocimientos sobre nutrientes, procesos fisiológicos, valoración nutricional y establecimiento de necesidades nutricionales

##### b. Objetivos de aprendizaje

Al finalizar el periodo de enseñanza el alumno será capaz de:

- Manejar conceptos básicos respecto a la nutrición y su repercusión en la salud en individuos y colectividades

##### c. Contenidos

- Conceptos generales de alimentación, nutrición, y su relación con otras ciencias.
- Nutrientes:
  - Macronutrientes
  - Micronutrientes
  - Fibra
  - Agua

**Bloque**

**2:**



Carga de trabajo en créditos ECTS: 

3
---

### a. Contextualización y justificación

Avanzando en los conocimientos de los conceptos básicos de Nutrición se hace necesario el manejo de los alimentos y su composición

### b. Objetivos de aprendizaje

Al finalizar el periodo de enseñanza el alumno será capaz de:

- Identificar los alimentos, sus propiedades fisiológicas, nutricionales, funcionales y tecnológicas en el marco de la calidad y seguridad alimentarias

### c. Contenidos

Alimentos, composición y valor nutricional y componentes no nutricionales

- Proteicos
- Energéticos
- Reguladores

### Bloque 3:

Carga de trabajo en créditos ECTS: 1

#### Contextualización y justificación

- Es necesario desarrollar conocimientos y habilidades para una correcta valoración nutricional previa a la intervención nutricional

#### b. Objetivos de aprendizaje

- Evaluar el estado nutricional en función de parámetros antropométricos, bioquímicos y dietéticos de individuos y colectividades
- Emplear métodos para estimar las necesidades nutricionales del individuo según su edad, sexo, actividad física, estados fisiológico y de salud.
- Determinar necesidades energéticas y nutricionales del individuo a lo largo del ciclo vital



- Manejar tablas de recomendaciones de ingestas nutricionales, objetivos nutricionales , guías alimentarias y tablas de composición de alimentos

### c. Contenidos

---

Valoración del estado nutricional: Anamnesis, Antropometría, Parámetros bioquímicos e inmunológicos.

Composición corporal. Bioimpedancia

Bases del metabolismo energético: Determinación. Balance energético

Requerimientos nutricionales. Cálculo de Necesidades .Técnicas de determinación

## Bloque Alimentación saludable

4:

Carga de trabajo en créditos ECTS:

### a. Contextualización y justificación

Aplicamos ahora los conocimientos a la dieta de las personas sanas en distintas circunstancias fisiológicas

### b. Objetivos de aprendizaje

- Participar en la toma de decisiones en cuanto a intervención nutricional en individuos y colectividades.
- Establecer las bases de la alimentación saludable
- Manejar la dieta de forma que se adecue a las distintas situaciones fisiológicas a lo largo del ciclo vital
- Actuar como agente de cambio para lograr un hábito alimentario más saludable en la población
- Elaborar protocolos de atención nutricional

### c. Contenidos

---

Alimentación saludable. Base para una Nutrición óptima

Adaptación de la alimentación a las diferentes etapas del ciclo vital:

- Infancia





- Adolescencia
- Adulto Tercera edad

#### e. Plan de trabajo

---

- Teoría
- Manejo práctico en el aula de los contenidos tratados
- Consolidación de conocimientos
- Evaluación

#### g. Bibliografía básica

---

Salas-Salvadó. Nutrición y dietética clínica (4ª ed.) Ed. Elsevier 2019

Bellido, D., De Luis, D .A. ( 2015) . Manual de nutrición y metabolismo (Editorial Díaz de Santos, S.A. Madrid.

Mataix Verdu, J ( 2009) . Nutrición y Alimentación humana. Tomo I: Nutrientes y alimentos. Tomo II: Situaciones Fisiológicas y Patológicas. ED .Ergon

Serra, LI. Y Aranceta, J ( 2006) . Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones. 2ª edición. Barcelona: Masson

Maham L K y otros. Nutrición y Dietoterapia de Krause (14 ed.). Interamericana. McGraw-Hill. Madrid. 2017

Gil Hernández A. (2017) Tratado de Nutrición 3ª Edición Editorial Acción Médica

Mataix Verdu, J (2009). Nutrición y Alimentación humana. Tomo I: Nutrientes y alimentos. Tomo II: Situaciones Fisiológicas y Patológicas. ED .Ergon

SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) (2004). Guía de alimentación saludable. SENC, Madrid



#### **h. Bibliografía complementaria**

---

1. Cao Torija; Maria Jose Castro Alija M.J. Calvo Bruzos S. C. - 1. 2015 Alimentación, Nutrición y Salud. Los nuevos estilos de vida. Manual de Alimentación. Planificación alimentaria. pp 23 - 44. UNED. ISBN 978-84-362-6975-8
2. Castro Alija M.J. Cao Torija; Maria Jose Calvo Bruzos S. C. - 1. 2015 Errores y Mitos en alimentación. Manual de Alimentación. Planificación alimentaria. pp 497 - 514. UNED. ISBN 978-84-362-6975-8
3. Castro Alija M.J. ; Cao Torija; M.J. Calvo Bruzos S. C. - 1. 2016. Hábitos saludables en las distintas etapas del ciclo vital. Alimentación, Nutrición y Cáncer: prevención y tratamiento. : 47 - 75. UNED. ISBN 978-84-362-6976-5
4. Cao Torija; Maria Jose Castro Alija M.J. Calvo Bruzos S. C. - 1. 2016. Una visión global de la alimentación en el mundo. Alimentación, Nutrición y Cáncer: prevención y tratamiento. : pp 27 - 46. UNED. ISBN 978-84-362-6976-5

Páginas Web de interés:

[www.ienva.org](http://www.ienva.org)

Instituto de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica, Universidad de Valladolid

[www.eufic.org](http://www.eufic.org).

Consejo europeo de información sobre la alimentación

[www.seh-lelha.org](http://www.seh-lelha.org).

Sociedad española de Hipertensión.

[www.seedo.es](http://www.seedo.es).

Sociedad española para el estudio de la Obesidad

[www.sediabetes.org](http://www.sediabetes.org).

Sociedad española de diabetes.

[www.nutricioncomunitaria.org](http://www.nutricioncomunitaria.org).

Sociedad española de nutrición comunitaria.

[www.fisterra.com](http://www.fisterra.com).

Atención primaria en la red.

### i. Recursos necesarios

---

#### **Materiales y recursos didácticos**

Material impreso: Revisiones bibliográficas y artículos de investigación para ampliar, estudiar y analizar los contenidos de las clases teóricas y para la elaboración de trabajos.

Tablas de ingestas recomendadas, tablas de composición de alimentos y guías alimentarias para la resolución de ejercicios y casos prácticos.

**Material audiovisual y recursos informáticos:** -Material audiovisual para reforzar los conceptos adquiridos en las clases teóricas y prácticas -Programas informáticos para la elaboración y evaluación de dietas y cálculo de parámetros de interés

**Material instrumental:** -Instrumentos y aparatos de medida utilizados en los seminarios

### j. Temporalización

---

CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
6	Segundo semestre primer curso

*Añada tantas páginas como bloques temáticos considere realizar.*

## 5. Métodos docentes y principios metodológicos

---

### d. Métodos docentes

---

#### **Actividades presenciales**

Clases expositivas dirigidas a introducir y tratar los temas teóricos mediante la presentación, análisis y reflexión de los contenidos fundamentales

Prácticas de aula y seminarios guiados por la profesora, dedicados al trabajo colaborativo al aprendizaje basado en problemas y a la capacitación para la valoración del estado nutricional, la elaboración de dietas e intervenciones nutricionales y la aplicación de los conocimientos adquiridos en la planificación de una alimentación saludable.



### **Actividades no presenciales**

Estudio, análisis y comprensión de la materia, búsqueda y selección de bibliografía o bases de datos relacionados con la materia, resolución de problemas, casos clínicos propuestos y autoevaluaciones.

### **Tutorías**

Se asesorará y/o dirigirá a los alumnos durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera que se les facilite la consecución de los objetivos y el alcance de las competencias.

### **Plataforma virtual:**

Consultas a los documentos que se incorporan como son:

- Guía docente
- Artículos y textos para trabajos de grupo y comentarios.
- Ejercicios a resolver por los estudiantes.
- Guías de actividades.



**6. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura**

ACTIVIDADES PRESENCIALES	HORAS	ACTIVIDADES NO PRESENCIALES	HORAS
Clases teóricas	48	Estudio y trabajo autónomo individual	60
Prácticas de Aula y Seminarios	12	Estudio y trabajo autónomo grupal	18
Otras actividades	2		
<b>Total presencial</b>	<b>72</b>	<b>Total no presencial</b>	<b>78</b>

**7. Sistema y características de la evaluación**

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

- Convocatoria ordinaria:
  - ...
- Convocatoria extraordinaria:
  - ...

**8. Consideraciones finales**