

**Proyecto/Guía docente de la asignatura Nutrición Humana**

<b>Asignatura</b>	NUTRICION HUMANA		
<b>Materia</b>	NUTRICION HUMANA		
<b>Módulo</b>	Ciencias básicas		
<b>Titulación</b>	Grado enfermería		
<b>Plan</b>	2010	<b>Código</b>	46173
<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 recomienda que los estudiantes hayan superado Fisiología General, Estructura y función del cuerpo humano I y Biología

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.

Transversales

CT1, CT5, CT8, CT13,



## 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: Generalidades, hábitos alimentarios; nutrientes alimentos

Carga de trabajo en créditos ECTS:

##### 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 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:

- 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

##### c. Contenidos

- Visión global de alimentación, nutrición
- Energía y nutrientes.
  - Macronutrientes
  - Micronutrientes
- Hábitos alimentarios
- Alimentos: Composición e importancia para la salud
- Hidratación y bebidas en la alimentación humana

#### Bloque 2: Valoración estado nutricional

Carga de trabajo en créditos ECTS:

##### a. Contextualización y justificación

Avanzando en los conocimientos a continuación de los conceptos básicos de Nutrición con la intención fundamental de poder llevar a cabo una valoración nutricional previa a la intervención nutricional.

##### b. Objetivos de aprendizaje



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

- 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. Métodos de evaluación de ingesta
- Composición corporal. Bioimpedancia
- Bases del metabolismo energético: Determinación. Balance energético
- Requerimientos nutricionales. Cálculo de Necesidades .Técnicas de determinación
- Ingestas recomendadas, guías alimentarias y objetivos nutricionales

## Bloque 3: Alimentación saludable a lo largo del ciclo vital

Carga de trabajo en créditos ECTS: 1,5

### 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 y sostenible. Base para una Nutrición óptima Adaptación de la alimentación a las diferentes etapas del ciclo vital y otras situaciones fisiológicas:
- Dieta mediterránea
- Nutrición en distintas situaciones fisiológicas:

### A lo largo de todos los Bloques

Se llevarán a cabo los siguientes contenidos en forma de Seminario:



- Tablas composición alimentos
- Valoración estado nutricional
- Gasto energético y cálculos
- Ingestas recomendadas, objetivos y guías
- Valoración menús
- Diseño y planificación de alimentación saludable

#### e. Plan de trabajo

---

- Clases teóricas a través de distintas metodologías presenciales y on line ( síncronas por videoconferencia a través de plataformas, metodología inversa, parcial a través de video)
- Prácticas de aula presenciales en las que se consolidarán y aplicarán los contenidos teóricos
- Consolidación de conocimientos
- Aprendizaje práctico cooperativo

#### f. Evaluación

A través de prueba objetiva y valoración de habilidades prácticas

#### g Material docente

---

##### g.1 Bibliografía básica

---

##### Capítulos de libros:

Castro M<sup>a</sup> José; Cao M<sup>a</sup> José (2005) Guías Dietéticas para el consumo de aceite de oliva En: El aceite de oliva y la dieta mediterránea. Nutrición y Salud volumen 7 (pp: 77-93). Madrid: Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Dirección General de Salud pública y Alimentación. Consejería de Sanidad y Consumo. ISBN: M. 8.347-2005.

Castro, M<sup>a</sup> José; Cao, M<sup>a</sup> José (2011a) Cuidados enfermeros en la obesidad. En: Cuidados enfermeros al paciente crónico (pp.759-770). Serie Cuidados avanzados. Madrid: Ed. Difusión Avances enfermería. DAE. ISBN: 978-84-92815-20-3.

Castro, M<sup>a</sup> José; Cao, M<sup>a</sup> José (2011b) Cuidados enfermeros en los problemas de alimentación y autoimagen. En: Cuidados enfermeros al paciente crónico (pp. 801-815). Serie Cuidados avanzados. Madrid: Ed. Difusión Avances enfermería. DAE. ISBN: 978-84-92815-20-3.

Castro, M<sup>a</sup> J.; Palma, S.; González, A.; Gómez, C. (2013) Cap 25: Los trastornos de la conducta alimentaria asociados al deporte. En: Alimentación y Nutrición en la vida activa: Ejercicio Físico y Deporte. Madrid: UNED. ISBN 978-84-362-6706-8

López, B.; Palma, S.; Castro, M<sup>a</sup> J.; Gómez, C. (2013) Cap. 13: Alimentos otras aproximaciones en el deporte. En: Alimentación y Nutrición en la vida activa: Ejercicio Físico y Deporte. Madrid: UNED. ISBN 978-84-362-6706-8

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

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



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

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

María José Castro Alija; María José Cao Torija. Dietas mágicas o milagrosas. Manual de Obesidad. pp. 125 - 134. Dykinson S.L., 2019.

### Libros

Bellido, D., De Luis, D .A. ( 2006 ) . Manual de nutrición y meta-bolismo (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 (10ª ed.). Interamericana. McGraw-Hill. Madrid. 2001

Gil Hernández A. (2010) Tratado de Nutrición: 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

### **g.2 Bibliografía complementaria**

---

Cao Torija, M.J (2006) Enfermería, nutrición y dietética. Ed. Masson.

Cervera P., et col8 1999) Alimentación y dietoterapia". Ed. Interamericana-McGraw-Hill.

Martin, C. et col ( 2000). Enfermería 21. Nutrición y dietética. Ed. DAE

Johnson M, Bulechek G. et col ( 2006) Interrelaciones NANDA, NOC y NIC. Elsevier España S.A.. Madrid

Vázquez, C., et col (1998) Alimentación y nutrición. Manual Teórico-práctico. Ed Diaz de Santos.

### **g.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), ...)**

---

[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.

**h. 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

Para poder llevar a cabo la docencia on line síncrona será necesario disponer de equipos informáticos adaptados, con cámara y micrófono así como suficiente nivel de red wifi y que los estudiantes dispongan de equipos para poder seguir el sistema

**j. Temporalización**

CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
6	Segundo semestre primer curso

**5. Métodos docentes y principios metodológicos**

**d. Métodos docentes**



### **Actividades presenciales**

Clases expositivas presenciales o síncronas a través de plataformas dirigidas a introducir y tratar los temas teóricos mediante la presentación, análisis y reflexión de los contenidos fundamentales así como entrega a través de Moodle de material para llevar a cabo una metodología de aprendizaje inversa

Seminarios presenciales, dedicados al trabajo colaborativo, al aprendizaje basado en problemas y a la capacitación 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, de forma presencial o virtual previa cita

### **Plataforma virtual:**

Seguimiento de clases síncrona y asíncronas

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 o PRESENCIALES A DISTANCIA	HORAS	ACTIVIDADES NO PRESENCIALES	HORAS
Clases teóricas	48	Estudio y trabajo autónomo individual	60
Seminarios	12	Estudio y trabajo autónomo grupal	30
Otras actividades			
<b>Total presencial</b>	<b>60</b>	<b>Total no presencial</b>	<b>90</b>

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

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES
Examen final	Un 70%	Será necesario obtener una calificación de 3,5 (sobre 7) para poder sumar con el resto de pruebas
Pruebas sucesivas (individual o colaborativa)	Un 30%	

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

- **Convocatoria ordinaria:**
  - ...Los citados en la tabla
- **Convocatoria extraordinaria:**
  - ...Los citados en la tabla. Examen final en segunda convocatoria

**8. Consideraciones finales**

Excepcionalmente, para los/ las estudiantes que por circunstancias personales no pudiera cumplir con la elaboración en grupo del trabajo cooperativo, se establece un sistema de evaluación alternativo; Para ello los/las alumnos deben comunicar en las tres primeras semanas de clases estas circunstancias y acreditarlas documentalmente.

Se valorará el caso y decidirá si resulta oportuna la excepcionalidad.

Igualmente, se considerará la realización de esta evaluación para el alumnado que no pueda concluirla del modo convencional por causas imprevistas.



Los alumnos acogidos a esta modalidad serán calificados mediante la presentación de a un examen final con contenidos teóricos y prácticos, cuyo valor supone el 100% de la calificación,

