

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

Asignatura	NUTRICION HUMANA		
Materia	NUTRICION HUMANA		
Módulo	Ciencias básicas		
Titulación	Grado enfermería		
Plan	2010	Código	46173
Periodo de impartición	2º semestre 1 Curso	Tipo/Carácter	OB
Nivel/Ciclo	Grado	Curso	segundo
Créditos ECTS	6		
Lengua en que se imparte	español		
Profesor/es responsable/s	María José Castro Alija María José Cao Torija		
Datos de contacto (E-mail, teléfono...)	mariajose.castro@uva.es mjcao@enf.uva.es		
Horario de tutorías	El que figura en la web de Departamento de Enfermería		
Departamento	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^a José; Cao M^a 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^a José; Cao, M^a 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^a José; Cao, M^a 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^a 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^a 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

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



www.eufic.org.

Consejo europeo de información sobre la alimentación

www.seh-lelha.org.

Sociedad española de Hipertensión.

www.seedo.es.

Sociedad española para el estudio de la Obesidad

www.sediabetes.org.

Sociedad española de diabetes.

www.nutricioncomunitaria.org.

Sociedad española de nutrición comunitaria.

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			
Total presencial	60	Total no presencial	90

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,

