



Asignatura: Dietética
Código: 18440
Centro: Facultad de Ciencias
Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética
Nivel: Grado
Tipo: Formación obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

ASIGNATURA / COURSE TITLE

DIETÉTICA / DIETETICS

1.1. Código / Course number

18440

1.2. Materia / Content area

Nutrición y Salud / Nutrition and Health

1.3. Tipo / Course type

Formación obligatoria / Compulsory subject

1.4. Nivel / Course level

Grado / Bachelor (first cycle)

1.5. Curso / Year

3º / 3rd

1.6. Semestre / Semester

1º / 1st (Fall semester)

1.7. Idioma / Language

Español. Se emplea también Inglés en material docente / In addition to Spanish, English is also extensively used in teaching material

1.8. Requisitos previos / Prerequisites

- Es recomendable tener conocimientos de nutrición / Some previous knowledge of nutrition is highly advisable.
- Disponer de un nivel de inglés que permita al alumno leer bibliografía de consulta / Students must have a suitable level of English to read references in the language.



Asignatura: Dietética
Código: 18440
Centro: Facultad de Ciencias
Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética
Nivel: Grado
Tipo: Formación obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

1.9. Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales / **Minimum attendance requirement**

La asistencia a clases teóricas es muy recomendable / *Attendance is highly advisable*
La asistencia a las prácticas es obligatoria / *Attendance to practical sessions is mandatory*

1.10. Datos del equipo docente / **Faculty data**

Coordinador:

Docente(s) / Lecturer(s)	Oscar Cambra Moo
Departamento de / Department of	Biología / Biology
Facultad / Faculty	Ciencias / Sciences
Despacho - Módulo / Office - Module	B-118
Teléfono / Phone:	+34 91 497 3444
Correo electrónico/ Email:	oscar.cambra@uam.es
Página web/ Website:	
Horario de atención al alumnado/ Office hours:	

1.11. Objetivos del curso / **Course objectives**

Resultados de aprendizaje (learning outcomes)

- Adquirir conocimientos básicos que permiten evaluar el estado nutricional de individuos y colectivos en función de su grupo de edad, nivel de desarrollo biológico, patologías y nivel socio-cultural.
- Describir los hábitos alimenticios de individuos y colectivos valorando las posibles intervenciones sobre los mismos que adecúen su patrón dietético a una dieta equilibrada.

Competencias (competences)

Conceptuales (knowledge)

- Comprender y valorar la importancia de una dieta equilibrada en las diferentes etapas del ciclo vital humano.
- Reconocer las condiciones sociales y culturales que actúan sobre los hábitos alimentarios.

Procedimentales (skills)

- Evaluar el estado nutricional de una persona teniendo en cuenta indicadores antropométricos, consumo alimentario e indicadores bioquímicos e inmunológicos.
- Aprender a realizar dietas personalizadas y adaptadas a las distintas etapas del ciclo vital y situaciones fisiológicas especiales.



Asignatura: Dietética
Código: 18440
Centro: Facultad de Ciencias
Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética
Nivel: Grado
Tipo: Formación obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

1.12. Contenidos del programa / **Course contents**

El temario general de la asignatura cubre tanto los contenidos teóricos como los contenidos de las sesiones prácticas.

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN Y ASPECTOS GENERALES

TEMA 1. Introducción a la Dietética. Objetivos y campos de aplicación. Definición de dieta. Conceptos básicos y recomendaciones dietéticas generales.

TEMA 2. Evolución del patrón dietético a lo largo de nuestra historia evolutiva. Origen de la dieta. Evidencias directas e indirectas de la dieta en el pasado. La dieta en España y en el mundo globalizado.

TEMA 3. Dieta equilibrada, adaptada, variada y suficiente. Alimentos como fuente de nutrientes. Composición y clasificación de los alimentos. Tablas y bases de datos de composición de alimentos. Tablas de equivalencias por raciones. Ingestas recomendadas de nutrientes y no nutrientes. Guías alimentarias. Dieta Mediterránea.

MÓDULO II. CONSUMO ALIMENTARIO INDIVIDUAL Y COLECTIVO

TEMA 4. El estado nutricional y la dieta. Indicadores antropométricos, bioquímicos e inmunológicos del estado nutricional. Indicadores socio-demográficos y económicos.

TEMA 5. Valoración del consumo alimentario. Métodos de cuantificación del consumo alimentario individual y colectivo. Registro de alimentos. Métodos retrospectivos y prospectivos. Encuesta dietética. Técnicas indirectas de estimación de las disponibilidades alimentarias.

MÓDULO III. VALORACIÓN y ELABORACIÓN DE DIETAS

TEMA 6. Valoración de la Dieta. Metodología de valoración de la dieta. Índice de calidad de la dieta. Patrones dietéticos de la vida cotidiana. Informe de valoración de la dieta.

TEMA 7. Planificación y Diseño de Dietas (I). Cantidades y raciones. Dietas por gramajes. Dietas por intercambios. Calibración de dietas. Diseño de menús: dieta, receta y gastronomía. Distribución horaria y semanal de la dieta. Dietas colectivas (colegios, centros de mayores, de discapacitados).

TEMA 8. Planificación y Diseño de Dietas (II). Informática aplicada a la dietética. Programas de instalación local, aplicaciones móviles y plataformas online. Web 2.0 aplicada a la dietética.

TEMA 9. Intervención en la dieta. Patrones de conducta alimentaria. Consejo dietético. Técnicas de modificación de la dieta. Casos prácticos de intervención sobre la dieta.

TEMA 10. Dietas especiales. Dietas hipocalóricas e hipercalóricas. Dietas disociadas. Dietas excluyentes. Productos dietéticos y alimentos funcionales. Dietas milagro. Casos prácticos aplicados a dietas especiales.

MÓDULO IV. LA DIETA y LAS PERSONAS

TEMA 11. La dieta personalizada. Necesidades nutricionales durante el desarrollo humano y su ajuste dietético. Casos prácticos de diseño y ajuste de la dieta en función de las necesidades nutricionales.



Asignatura: Dietética
Código: 18440
Centro: Facultad de Ciencias
Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética
Nivel: Grado
Tipo: Formación obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

TEMA 12. La dieta y el hambre. Saciedad y hambruna. La desnutrición en el mundo. La ciencia como ayuda para cubrir necesidades alimentarias.

TEMA 13. La dieta y el éxito. Importancia de la dieta en la sociedad. Valoración de los casos de éxito en la elaboración de dietas. La dieta como negocio.

MÓDULO V. INVESTIGACIÓN DIETÉTICA

Tema 14. Aproximación a la investigación en el ámbito de la dietética. Campos de investigación. Perspectivas de futuro.

1.13. Referencias de consulta / Course bibliography

Bibliografía recomendada

Libros

- Cervera P, Clapes F, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia. McGrawHill - Interamericana, Madrid 1999.
- Mahan A, Escott-Stump S. 1998. Nutrición y Dietoterapia, 9th ed. Interamericana McGraw-Hill.
- Mataix J, 2002. Nutrición y Alimentación Humana. Editorial Ergon.
- Mataix J. 1995. Nutrición para Educadores. Editorial Díaz de Santos. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guías alimentarias para la población española. Ed. Díaz de Santos. Madrid 2000.

Investigación y Ciencia

- 'Glucosa y envejecimiento', en: Biología del envejecimiento.1998.
- 'Restricción calórica y envejecimiento', en: Biología del envejecimiento.1998.
- 'Saciedad y Hambruna'. Monográfico. Noviembre 2007.
- 'La vitamina solar'. Enero 2008.

Recursos digitales

- EURODIET. 2000. <http://eurodiet.med.uoc.gr>
- FAO/WHO/UNU (Food and Agriculture Organization / World Health Organization / United Nations University) Energy and Protein Requirements. Report of a joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Technical Report Series, Nº 724. WHO. Ginebra 1985.

2. Métodos docentes / Teaching methodology

Las estrategias docentes a seguir en el desarrollo de la asignatura serán:

Actividades presenciales

- Clases teóricas sobre el temario de la asignatura.
- Seminarios monográficos sobre aspectos relevantes del temario.
- Realización de prácticas, a lo largo de una sesión de 3-4 horas un día a la semana, y con una extensión temporal de aproximadamente 5-6 semanas.



Asignatura: Dietética
Código: 18440
Centro: Facultad de Ciencias
Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética
Nivel: Grado
Tipo: Formación obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

Actividades dirigidas

- Trabajos individuales y/o en grupo: Resolución de “casos prácticos” de valoración y diseño de dietas, elaboración de un “cuaderno de laboratorio” y de “reflexiones sobre seminarios”.
- Docencia en red: la plataforma Moodle servirán como soporte para el apoyo a la docencia presencial (materiales de consulta, lecturas complementarias, foros temáticos, foros de discusión).

Tutorías: se establecerá un horario de tutoría presencial y se ofrecerán tutorías virtuales a los estudiantes que lo soliciten.

3. Tiempo de trabajo del estudiante / **Student workload**

Actividades presenciales		
Sesiones de teoría	3h/14 semanas	42h
Casos prácticos y Seminarios	2h/10 semanas	20h
Sesiones prácticas	4h/5 semanas	20h
Examen		2h
Tutorías		2h
	Total Horas Presenciales	86h
Trabajo personal del estudiante (no presencial)		
Cuaderno laboratorio		10h
Reflexiones sobre seminarios		9h
Estudio semanal	1h/15 semanas	15h
Preparación de examen		30h
	Total Horas No Presenciales	64h
TOTAL (6 ECTS)	1 ECTS = 25 horas	150h

4. Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final / **Evaluation procedures and weight of components in the final grade**

Descripción detallada del procedimiento para la evaluación



Asignatura: Dietética
Código: 18440
Centro: Facultad de Ciencias
Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética
Nivel: Grado
Tipo: Formación obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

Actividades presenciales	
Examen escrito	60%
Trabajo personal del estudiante	
Cuaderno laboratorio	20%
Casos prácticos y Reflexiones sobre seminarios	20%
TOTAL	100%

La evaluación extraordinaria estará basada en la realización de una prueba escrita y en la entrega de trabajos que nos hayan presentado o que no se haya superado durante el curso:

Examen escrito	60%
Cuaderno de Laboratorio / Reflexiones sobre seminarios	40%

El estudiante que haya participado en menos de un 20% de las actividades de evaluación, será calificado en la convocatoria ordinaria como “No evaluado”.

Las fechas de los exámenes de la convocatoria ordinaria y extraordinaria serán aprobadas por la Junta de Facultad y las fechas definitivas serán publicadas en las formas indicadas por la Normativa de Evaluación Académica de la UAM.

5. Cronograma* / Course calendar

Semana Week	Contenido Contents	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time	
1	MÓDULO I	Contenidos teóricos	6	
2		Prácticas de Aula	4	2
		Prácticas de Laboratorio e informática		
3	MÓDULO II	Contenidos teóricos	5	
4		Prácticas de Aula	1	2
		Prácticas de Laboratorio e informática	8	4
5	MÓDULO III	Contenidos teóricos	15	



Asignatura: Dietética
Código: 18440
Centro: Facultad de Ciencias
Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética
Nivel: Grado
Tipo: Formación obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

Semana Week	Contenido Contents	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
6			
7			
8			
	Prácticas de Aula	6	6
	Prácticas de Laboratorio e informática	8	3
9	Contenidos Teóricos	12	
10	MÓDULO IV Prácticas de Aula	5	4
11			
12	Prácticas de Laboratorio e informática	4	
13			
14	MÓDULO V Contenidos Teóricos	4	
15	Prácticas en aula	4	3
	Prácticas de Laboratorio e informática		

* Este cronograma es orientativo, el horario se publica en la Web del Grado