



Asignatura: Dietética  
Código: 18440  
Centro: Facultad de Ciencias  
Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética  
Curso Académico: 2016-2017  
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/Coursetype

Formación obligatoria / Compulsory subject

### 1.4. Nivel / Course level

Grado/Bachelor (first cycle)

### 1.5. Curso / Year

3º/3<sup>rd</sup>

### 1.6. Semestre / Semester

1º/1<sup>st</sup> (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 muy 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  
Curso Académico: 2016-2017  
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) / <b>Lecturer(s)</b>	Oscar Cambra Moo
Departamento de / <b>Department of</b>	Biología / <b>Biology</b>
Facultad / <b>Faculty</b>	Ciencias / <b>Sciences</b>
Despacho - Módulo / <b>Office - Module</b>	B-118
Teléfono / <b>Phone:</b>	+34 91 4973444
Correo electrónico/ <b>Email:</b>	<a href="mailto:oscar.cambra@uam.es">oscar.cambra@uam.es</a>
Página web/ <b>Website:</b>	
Horario de atención al alumnado/ <b>Office hours:</b>	

El resto del profesorado implicado en la asignatura puede consultarse en la página web del título:

<http://www.uam.es/ss/Satellite/Ciencias/es/1242671471554/listadoCombo/Profesorado.htm>

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

El objetivo de esta asignatura es contribuir a la formación del estudiante en los siguientes aspectos:

- Evaluar el estado nutricional de una persona teniendo en cuenta indicadores antropométricos, consumo alimentario, indicadores bioquímicos e inmunológicos y patologías.
- Describir los hábitos alimenticios de individuos y colectivos valorando las posibles intervenciones sobre los mismos.
- Reconocer las condiciones sociales y culturales que actúan sobre los hábitos alimentarios.
- Realizar dietas personalizadas y adaptadas a las distintas etapas del ciclo vital y situaciones fisiológicas especiales.
- Adecuar la alimentación de individuos y colectivos a una dieta equilibrada en las diferentes etapas del ciclo vital humano.

A través de la metodología docente empleada y las actividades formativas desarrolladas a lo largo del curso, el estudiante logrará adquirir las siguientes



Asignatura: Dietética  
Código: 18440  
Centro: Facultad de Ciencias  
Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética  
Curso Académico: 2016-2017  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

competencias del título asociadas al Módulo de Ciencias de la Nutrición, La Dietética y la Salud, de acuerdo con la Orden CIN730/2009:

CE25. Aplicar las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica dietética.

CE26. Conocer los nutrientes, sus funciones y su utilización metabólica. Conocer las bases del equilibrio nutricional y su regulación.

CE27. Evaluar y calcular los requerimientos nutricionales en situación de salud y enfermedad en cualquier etapa del ciclo vital.

CE28. Identificar las bases de una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adaptada).

CE29. Participar en el diseño de estudios de dieta total.

CE30. Conocer, detectar precozmente y evaluar las desviaciones por exceso o defecto, cuantitativas y cualitativas, del balance nutricional.

CE31. Planificar, realizar e interpretar la evaluación del estado nutricional de sujetos y/o grupos, tanto sanos (en todas las situaciones fisiológicas) como enfermos.

CE44. Manejar las herramientas básicas en TICs utilizadas en el campo de la Alimentación, Nutrición y la Dietética.

CE45. Conocer los límites legales y éticos de la práctica dietética.

CE46. Prescribir el tratamiento específico, correspondiente al ámbito de competencia del dietista-nutricionista.

CE47. Ser capaz de fundamentar los principios científicos que sustentan la intervención del dietista-nutricionista, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica

## 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**



Asignatura: Dietética  
Código: 18440  
Centro: Facultad de Ciencias  
Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética  
Curso Académico: 2016-2017  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

**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 menú: 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.

**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](#)**

### **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.



Asignatura: Dietética  
Código: 18440  
Centro: Facultad de Ciencias  
Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética  
Curso Académico: 2016-2017  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

- 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.
- Russolillo G, Marques I. Sistemas de Intercambios para la confección de dietas y planificación de Menús. ISBN 978-84-65-3462-3. 2011

#### Artículos

- “Glucosa y envejecimiento”, en: Biología del envejecimiento. Investigación y Ciencia.1998.
- “Restricción calórica y envejecimiento”, en: Biología del envejecimiento. Investigación y Ciencia.1998.
- “Saciadad y Hambruna”. Monográfico. Noviembre 2007.
- “La Dieta Humana”. Temas 66. Investigación y Ciencia. 2011
- “Retos de la Agricultura”. Temas 71. Investigación y Ciencia. 2013

#### Recursos digitales

- Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas. (Disponible en <http://www.renhyd.org>)
- FEN (Fundación Española de la Nutrición). Libro Blanco de la Nutrición en España. ISBN: 978-84-938865-2-3. (Accesible en: <http://www.fen.org.es/>)
- EURODIET. 2001. <http://nutrition.med.uoc.gr/eurodiet/index.html>
- 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

- Sesiones teóricas sobre el temario de la asignatura.
- Seminarios monográficos sobre aspectos relevantes del temario.
- Sesiones prácticas (resolución de “casos prácticos” de valoración y diseño de dietas):
  - o En aula, a lo largo de una sesión de 2 horas un día a la semana, y con una extensión temporal de 10 semanas.
  - o Realización de prácticas de laboratorio y aula de informática, a lo largo de una sesión de 4 horas un día a la semana, y con una extensión temporal de aproximadamente 5-6 semanas.

#### Actividades no presenciales

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



Asignatura: Dietética  
Código: 18440  
Centro: Facultad de Ciencias  
Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética  
Curso Académico: 2016-2017  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

**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**

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

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

Descripción detallada del procedimiento para la evaluación

#### Evaluación Ordinaria

Actividades presenciales	Porcentaje máximo
Examen escrito	60%
Trabajo personal del estudiante	



Asignatura: Dietética  
Código: 18440  
Centro: Facultad de Ciencias  
Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética  
Curso Académico: 2016-2017  
Tipo: Formación obligatoria  
Nº de créditos: 6 ECTS

Cuaderno de Trabajo	30%
Asistencia y participación	10%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

La calificación de la evaluación ordinaria se establecerá a partir de la suma de los valores porcentuales de cada apartado indicado en la tabla. Para superar la asignatura se deberá obtener una calificación final mínima de 5 puntos (sobre 10).

El estudiante que no haya justificado debidamente su ausencia a más del 20% de las sesiones prácticas obligatorias, será calificado en la convocatoria ordinaria como “No evaluado”.

### Evaluación Extraordinaria

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

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

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.

### Descripción detallada del procedimiento para la evaluación

*Examen escrito:* La realización del examen es obligatoria para todos los estudiantes y en él se les evaluará sobre los aspectos teóricos y prácticos de la asignatura. Esta prueba evalúan las competencias del estudiante relacionadas con la adquisición de conocimientos y la asimilación de los contenidos teóricos propios de la asignatura (CE25, CE26, CE27, CE28, CE29, CE30, CE31), así como el grado de adquisición de competencias generales, como las que a continuación se señalan:

CG1: Capacidad de análisis y síntesis de la información

CG3: Capacidad de una correcta comunicación oral y escrita en lengua nativa

CG6: Capacidad de reunir e interpretar datos relevantes y de gestionar la información

CG26: Capacidad de adquirir y aplicar conocimientos procedentes de la vanguardia científica

*Cuaderno de Trabajo:* La realización del cuaderno de trabajo es obligatoria y en el los estudiantes deben plasmar el resultados de las actividades individuales y colectivas que se desarrollan a lo largo del curso. Con esta herramienta de trabajo se evalúan los conocimientos teóricos y técnicos del estudiante (CE44, CE45, CE46, CE47), así como la adquisición de competencias generales como:



Asignatura: Dietética  
 Código: 18440  
 Centro: Facultad de Ciencias  
 Titulación: Grado de Nutrición Humana y Dietética  
 Curso Académico: 2016-2017  
 Tipo: Formación obligatoria  
 Nº de créditos: 6 ECTS

- CG2: Capacidad de organización y planificación
- CG6: Capacidad de reunir e interpretar datos relevantes y de gestionar la información
- CG7: Capacidad de resolución de problemas
- CG8: Capacidad para la reflexión y la toma de decisiones
- CG9: Autocontrol
- CG10: Seguridad en sí mismo
- CG11: Habilidad para el trabajo en equipo y las relaciones interpersonales
- CG15: Capacidad de razonamiento crítico
- CG16: Capacidad de elaboración y defensa de argumentos
- CG19.- Capacidad de transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado
- CG27.- Capacidad de aplicar sus conocimientos al desarrollo práctico de su profesión
- CG28.- Capacidad de aprendizaje autónomo
- CG35: Orientación hacia la obtención de resultados

## 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	
6				
7				
8		Prácticas de Aula	6	6
		Prácticas de Laboratorio e informática	8	3
9	MÓDULO IV	Contenidos Teóricos	12	
10		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