



Asignatura: Alimentos y Nutrición
Código: 16662
Centro: Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
Titulación: Turismo
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº. de Créditos: 6

1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

Alimentos y Nutrición/ [Food and Nutrition](#)

1.1. Código / Course number

16662

1.2. Materia/ Content area

Dirección de empresas turísticas/ [Tourism business management](#)

1.3. Tipo /Course type

Optativa/ [Optional](#)

1.4. Nivel / Course level

Grado/ [Bachelor](#)

1.5. Curso / Year

4º / [4th](#)

1.6. Semestre / Semester

Primero/ [First](#)

1.7. Número de créditos / Credit allotment

6 ECTS

1.8. Requisitos previos / Prerequisites

Ninguno/ [None](#)



Asignatura: Alimentos y Nutrición
Código: 16662
Centro: Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
Titulación: Turismo
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº. de Créditos: 6

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

La asistencia a las clases teóricas, prácticas y actividades dirigidas es obligatoria en un 80%/ **Attendance to 80% of the lectures and seminars/tutorials/fieldwork is mandatory**

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

El equipo docente está integrado por profesores del siguiente departamento: / **The faculty is composed of professors from the following department:**

Departamento de Química Agrícola

Módulo 10, plantas 1, 3 y 4

Facultad de Ciencias

Francisco Tomás y Valiente, 7

Universidad Autónoma de Madrid

28049 Madrid

Secretaría: Módulo 10, 409

Tel.: (+34) 91 497 80 48 23

Fax: (+34) 91 497 80 48 26

E-mail: administracion.quimicaagricola@uam.es

Web:

http://www.uam.es/ss/Satellite/Ciencias/es/1242669601968/contenidoFinal/Departamento_de_Quimica_Agricola.htm

Los profesores concretos encargados de la docencia de cada asignatura aparecen en los horarios de cada curso académico, disponibles en la siguiente página web: / **The concrete professors in charge of teaching each subject can be seen in each academic course schedule, which is available at the following web page:**

http://www.uam.es/ss/Satellite/Economicas/es/1242650730114/contenidoFinal/Horarios_y_aulas.htm?idenlace=1242661251796

Los coordinadores de cada asignatura pueden consultarse en la misma página web. / **Each subject coordinator can be seen also at the same web page.**

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

El **objetivo general** de la asignatura es proporcionar al estudiante los conocimientos básicos y prácticos de una adecuada alimentación y nutrición, así como su influencia sobre el estado nutricional de individuos y colectividades.



Asignatura: Alimentos y Nutrición
Código: 16662
Centro: Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
Titulación: Turismo
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº. de Créditos: 6

Objetivos específicos:

- Contar con los conocimientos necesarios para reconocer la importancia y repercusión de la alimentación y nutrición en el sector turístico;
- Ser capaz de comprender la naturaleza de los nutrientes y las bases de una nutrición correcta y saludable;
- Contar con los conocimientos necesarios para reconocer las características de los diferentes grupos de alimentos;
- Ser capaz de reconocer las posibles causas de deterioro de los alimentos, los riesgos higiénico-sanitarios asociados y las formas de conservación;
- Conocer las características de las principales tecnologías culinarias y su influencia sobre la calidad de los alimentos;
- Ser capaz de evaluar y desarrollar la planificación de dietas equilibradas, variadas y adaptadas a distintas necesidades nutricionales;
- Comprender las peculiaridades de los hábitos alimentarios y las dietas en las diferentes culturas, el valor simbólico de los alimentos y la psicología de las conductas en alimentación;
- Ser capaz de conocer las características de la restauración colectiva y los diferentes sistemas actuales.
- Comprender la relevancia de la gastronomía en el ámbito turístico

Estos objetivos se alcanzan mediante el desarrollo y adquisición de las siguientes competencias:

Competencias transversales:

- CI7. Resolución de problemas
- CI8. Toma de decisiones
- CP5. Reconocimiento a la diversidad y la multiculturalidad
- CS5. Conocimiento de otras culturas y costumbres
- CS7. Motivación por la calidad

Competencias específicas:

- CE3. Comprender el carácter dinámico y evolutivo del turismo y de la nueva sociedad del ocio
- CE6. Tener una marcada orientación de servicio al cliente
- CE12. Dirigir y gestionar (*management*) los distintos tipos de organizaciones turísticas
- CE21. Conocer el procedimiento operativo del ámbito de restauración

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

BLOQUE I

Tema 1. Introducción.

Alimentación y nutrición: concepto y diferenciación. Dietética. Hábitos alimentarios y dieta. Aspectos sociales de la alimentación. Guías alimentarias.



Asignatura: Alimentos y Nutrición
Código: 16662
Centro: Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
Titulación: Turismo
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº. de Créditos: 6

Tema 2. Nutrientes y nutrición.

Los alimentos como fuente de nutrientes. Función de los nutrientes. Ingestas recomendadas y objetivos nutricionales. Energía. Proteínas. Lípidos. Hidratos de carbono. Fibra dietética. Vitaminas. Minerales. Agua. Digestión y absorción de los nutrientes

Tema 3. Composición y propiedades de los alimentos.

Clasificación de los alimentos: lácteos, carnes, pescados y mariscos, cereales, frutas, bollería, grasa y aceites, bebidas y aditivos.

Tema 4. Alteración y conservación de los alimentos.

Agentes y mecanismos de deterioro de los alimentos. Principios generales sobre la conservación de alimentos. Principales tecnologías de conservación de alimentos: Aplicación de bajas y elevadas temperaturas. Reducción del contenido de agua. Conservación por métodos químicos. Tecnologías emergentes.

Tema 5. Procesos culinarios tradicionales y actuales.

Introducción a la tecnología culinaria. La conservación de alimentos. La preparación de alimentos. El cocinado de los alimentos: cocción y fritura. Tratamientos posteriores al cocinado. Procesos tradicionales y actuales. Pérdidas nutritivas en el procesado culinario

BLOQUE II

Tema 6. Nutrición y salud. Alimentos funcionales.

Binomio: dieta-salud. Evolución de la nutrición. Dieta equilibrada. Salud en Europa y España. ¿Cómo surgen los alimentos funcionales? Papel de los alimentos funcionales en la nutrición. Definición alimento funcional. Principales alimentos funcionales. Aspectos legales

Tema 7. Alimentación en diferentes etapas de la vida.

Alimentación en la infancia. Alimentación en adolescentes y adultos. Alimentación en la tercera edad.

Tema 8. Alimentos en regímenes dietéticos y especiales.

Alimentos para celíacos. Alimentos para intolerantes a la lactosa. Alimentos bajos en sal. Alimentos pobres en purinas. Alimentos bajos en calorías. Alergias alimentarias. Dietas en situación especial: diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia. Dietas vegetarianas, ovolácteas. Interacción fármaco-nutriente.

Tema 9. Alimentación, actividad física y belleza.

Metabolismo energético en el deporte. Nutrición equilibrada y actividad física. Planificación nutricional y dietética en deportes específicos. Estrategias nutricionales en deportes por categorías de pesos. Nutrición para actividad física en ambientes adversos y extremos. Ayudas ergogénicas y ergolíticas de carácter nutricional. Alimentación y belleza.



Asignatura: Alimentos y Nutrición
Código: 16662
Centro: Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
Titulación: Turismo
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº. de Créditos: 6

BLOQUE III

Tema 10. Alimentación y cultura.

Historia de la alimentación. Percepción alimentaria. Normas sociales. Influencias religiosas. Interés de los estudios contemporáneos sobre cultura alimentaria, logros tecnológicos y perspectivas de futuro

Tema 11. Restauración colectiva.

Definición de restauración colectiva. Características de la restauración colectiva. Calidad y seguridad alimentaria de un servicio de alimentación colectiva. Restauración social. Restauración comercial: comida rápida.

Tema 12. Gastronomía.

Definición de gastronomía. Tipología de gastronomías según: regímenes, época, religión, corrientes. Gastronomías del mundo.

1.13. Referencias de consulta / Course bibliography

- Badui S.D. (2006). Química de los alimentos. Ed. Pearson (4ª edición). México.
- Belitz, H.D. y Grosch, W. (1997). Química de los alimentos. Ed. Acribia S.A. Zaragoza.
- Bello Gutiérrez, J. (1998). Ciencia y tecnología culinaria. Ed. Díaz de Santos S.A., Madrid.
- Bello Gutiérrez, J. (2000). Ciencia bromatológica. Principios generales de los alimentos. Ed. Díaz de Santos, S.A., Madrid.
- Benavent, J.L. (1996). Procesos de elaboración de alimentos. Editorial servicio de publicaciones. Valencia.
- Brown, J.E. (2006). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Ed. Mcgraw-hill, Mexico D.F.
- Casp A. y Abril J. (1999). Procesos de conservación de alimentos" ed. A. Madrid Vicente-Mundi-Prensa. Madrid.
- Contreras, J. y Gracia, M. (2005): *alimentación y cultura: perspectivas antropológica*. Barcelona, Ariel.
- Cruz, C. (1991). Alimentación y cultura. Antropología de la conducta alimentaria. Eunsa.
Masoud y Dorado (1993). Alimentos y sociedad: problemática de la cadena alimentaria. -servicio de publicaciones de la universidad de Alcalá de Henares.
- Fellows, P. (1994). Tecnología del procesado de los alimentos. Editorial Acribia, S.A. Zaragoza.
- Fox, BA. Cameron, A.G. (1999). Ciencia de los alimentos, nutrición y salud. Ed Limusa. México.
- Garine, I (1993): "La dieta mediterránea en el conjunto de los sistemas alimentarios", en González Turmo, I. y Tomero de Solis, P.: *antropología de la alimentación: ensayos sobre la dieta mediterránea* Sevilla, fundación Machado, pp.9-27



Asignatura: Alimentos y Nutrición
Código: 16662
Centro: Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
Titulación: Turismo
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº. de Créditos: 6

- Gil, A. 2010. Tratado de nutrición. Vol. I: bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición. Vol. II: composición y calidad de los alimentos. Ed. Panamericana. Buenos aires.
- Grande Covián, F. (2007). Nutrición y salud mitos, peligros y errores de las dietas de adelgazamiento. Ed. Temas de hoy
- Heasman, M. (2001). The functional foods revolution healthy people, healthy profits.
- Mazza, G. (2000). Alimentos funcionales: aspectos bioquímicos y de procesado. Ed. Acribia, Zaragoza.
- Requejo Marcos, A.M. (2002). Estudio sobre dietas y hábitos alimentarios en la población española. Ed. Consejo de Seguridad Nuclear, Madrid.
- Salinas, R.D. (2000). Alimentos y nutrición- introducción a la bromatología. Ed. El ateneo. Buenos Aires.
- Williams, MH. (2002). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Ed Paidotribo. Barcelona.

2. Métodos Docentes / Teaching methodology

La materia se divide en Bloques temáticos. En cada bloque temático se impartirá un conjunto de clases magistrales que pueden ser complementadas por actividades presenciales para apoyar la asimilación de los conceptos y el desarrollo de las competencias de la asignatura

Clases teóricas

Las clases teóricas consistirán en la exposición, por parte del profesor, de los contenidos esenciales de cada tema, de forma esquemática, con el fin de que el alumno adquiera los conceptos básicos de la asignatura.

Clases prácticas

Son aquéllas en las que se formulan una serie de tareas que el alumno debe realizar por su propia cuenta a partir del material facilitado por el profesor.

- Resolución de cuestiones: A partir de la bibliografía suministrada por el profesor, los alumnos de manera individual deberán responder a las cuestiones propuestas sobre los temas que se indiquen.
- Trabajos bibliográficos individuales y/o en grupo sobre los contenidos del programa de la asignatura.
- Presentación oral y debate sobre los trabajos realizados por los alumnos.

Actividades complementarias:

- Seminarios didácticos que apoyen la asimilación de los conceptos explicados en las clases teóricas, conferencias, probables visitas...

Tutorías presenciales programadas:

El alumno contará con esta actividad para la resolución de sus dudas con el profesor y para el asesoramiento en la realización de los trabajos.



Asignatura: Alimentos y Nutrición
Código: 16662
Centro: Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
Titulación: Turismo
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº. de Créditos: 6

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

Las horas asignadas para la asignatura Alimentos y Nutrición son 150h (6 ECTS) a lo largo de 15 semanas lectivas durante un semestre.

1 crédito ECTS = 25 horas de trabajo

6 créditos en plan de estudios x 25 horas = 150 horas.

Estas 150 horas se distribuirán de la forma siguiente distinguiendo entre horas presenciales y no presenciales:

ACTIVIDADES FORMATIVAS	Nº HORAS	%
<i>Actividades presenciales</i>	68	45%
Clases teóricas y prácticas	46	
Actividades complementarias	15	
Tutorías	5	
Realización de exámenes	2	
<i>Actividades no presenciales</i>	82	55%
Estudio semanal	32	
Preparación clases prácticas	30	
Preparación de exámenes	20	
<i>Carga total de horas de trabajo: 25 horas x 6 ECTS</i>	150h	100%

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

CONVOCATORIA ORDINARIA

La evaluación se llevará a cabo mediante un proceso de evaluación continua de acuerdo a los siguientes aspectos:

1) Evaluación formativa, basada en realización de trabajos, resolución de cuestiones, evaluación de casos prácticos en seminarios, que miden la adquisición de conocimientos teóricos y la puesta en práctica de los mismos. 30%



Asignatura: Alimentos y Nutrición
Código: 16662
Centro: Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
Titulación: Turismo
Nivel: Grado
Tipo: Optativa
Nº. de Créditos: 6

2) Examen final, que pretende fundamentalmente comprobar la adquisición de los conocimientos impartidos en la asignatura por parte del alumno. 70%

El estudiante que haya participado en menos de un 30% de las actividades de evaluación será calificado en la convocatoria ordinaria como "No evaluado".

Tanto los casos prácticos como los ejercicios y trabajos de clase deberán ser entregados para su evaluación en las fechas que se vayan notificando durante el curso, no pudiendo realizarse todos a posteriori de cara a presentarse a la convocatoria extraordinaria

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

La convocatoria extraordinaria consistirá en un examen final que supondrá el 70% de la nota de la asignatura. El 30% restante se corresponderá con la calificación obtenida en la evaluación continua a lo largo del curso siempre que ésta haya sido aprobada.

SEGUNDA MATRICULA

Se mantienen los criterios de evaluación establecidos en la primera matrícula, tanto para la convocatoria ordinaria como para la extraordinaria.

5. Cronograma* / Course calendar

Semana	Contenido	Horas presenciales	Horas no presenciales del estudiante
Semana 1	T1. Introducción.	4	2
Semana 2	T2. Nutrientes y nutrición.	5	5
Semana 3	T3. Composición y propiedades de los alimentos.	4	5
Semana 4	T3. Composición y propiedades de los alimentos.	4	5
Semana 5	T4. Alteración y conservación de los alimentos.	4	5
Semana 6	T5. Procesos culinarios tradicionales y actuales.	4	4
Semana 7	T6. Nutrición y salud. Alimentos funcionales.	4	4
Semana 8	T7. Alimentación en diferentes etapas de la vida.	4	4
Semana 9	T7. Alimentación en diferentes etapas de la vida.	4	4
Semana 10	T8. Alimentos en regímenes dietéticos y especiales.	4	4
Semana 11	T9. Alimentación, actividad física y belleza.	4	4
Semana 12	T9. Alimentación, actividad física y belleza.	4	4



Asignatura: Alimentos y Nutrición

Código: 16662

Centro: Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

Titulación: Turismo

Nivel: Grado

Tipo: Optativa

Nº. de Créditos: 6

Semana 13	T10. Alimentación y cultura.	4	4
Semana 14	T11. Restauración colectiva.	4	4
Semana 15	T12. Gastronomía.	4	4
Exámenes		2	20
Tutorías		5	
Total		68	82

*Este cronograma tiene carácter orientativo.