

Guía Docente

Modalidad Semipresencial

Nutrición Humana

Curso 2018/19

Grado en Nutrición Humana y Dietética



UCAV
www.ucavila.es



Datos descriptivos de la Asignatura

Nombre:	NUTRICIÓN HUMANA
Carácter:	FORMACIÓN OBLIGATORIA
Código:	20204GJ
Curso:	2º
Duración (Semestral/Anual):	SEMESTRAL
Nº Créditos ECTS:	6
Prerrequisitos:	ACONSEJABLE TENER CONOCIMIENTOS DE BIOQUÍMICA Y BIOLOGÍA
Responsable docente:	Rosario Pastor Martín Doctora en Nutrición Licenciada en Farmacia Graduada en Nutrición Humana y Dietética
Email:	rosario.pastor@ucavila.es
Departamento (Área Departamental):	NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
Lengua en la que se imparte:	CASTELLANO
Módulo:	CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN, LA DIETÉTICA Y LA SALUD
Materia:	NUTRICIÓN HUMANA



2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS Y GENERALES

- ✓ CB1 Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
- ✓ CB2 Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio;
- ✓ CB3 Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética;
- ✓ CB4 Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado;
- ✓ CB5 Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- ✓ CG1. Reconocer los elementos esenciales de la profesión del Dietista-Nutricionista, incluyendo los principios éticos, responsabilidades legales y el ejercicio de la profesión, aplicando el principio de justicia social a la práctica profesional y desarrollándola con respeto a las personas, sus hábitos, creencias y culturas.
- ✓ CG2. Desarrollar la profesión con respeto a otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades para trabajar en equipo.
- ✓ CG3. Reconocer la necesidad de mantener y actualizar la competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje, de manera

autónoma y continuada, de nuevos conocimientos, productos y técnicas en nutrición y alimentación, así como a la motivación por la calidad.

- ✓ CG4. Conocer los límites de la profesión y sus competencias, identificando cuando es necesario un tratamiento interdisciplinar o la derivación a otro profesional.
- ✓ CG12 Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético y nutricional.
- ✓ CG13 Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud y en situaciones patológicas.
- ✓ CG29. Adquirir la formación básica para la actividad investigadora, siendo capaces de formular hipótesis, recoger e interpretar la información para la resolución de problemas siguiendo el método científico, y comprendiendo la importancia y las limitaciones del pensamiento científico en materia sanitaria y nutricional.

2.2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- ✓ 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).
- ✓ CE44 Manejar las herramientas básicas en TIC,s utilizadas en el campo de la Alimentación, Nutrición y la Dietética.
- ✓ CE47 Ser capaz de fundamentar los principios científicos que sustentan la intervención del dietista- nutricionista, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica.

2.3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- ✓ Conocimiento de los nutrientes, sus funciones y su utilización metabólica

- ✓ .Conocimiento de las bases del equilibrio energético y nutricional, así como su regulación
- ✓ .Evaluación y cálculo de los requerimientos nutricionales en estado de salud en las distintas etapas de la vida.

3

Contenidos de la asignatura

3.1. PROGRAMA

Unidad didáctica 1. Introducción a la Nutrición

- ✓ Tema 1. Historia de la Nutrición.
- ✓ Tema 2. Conceptos fundamentales de Nutrición.

Unidad didáctica 2. Alimentos

- ✓ Tema 3. Cereales y derivados, legumbres.
- ✓ Tema 4. Verduras y hortalizas, leche y derivados, carnes y derivados cárnicos, pescados, huevos.
- ✓ Tema 5. Frutas, azúcares y dulces, grasas y aceites, frutos secos, bebidas no alcohólicas, bebidas alcohólicas.
- ✓ Tema 6. Compuestos bioactivos de origen vegetal, alimentos funcionales, alimentos fortificados, alimentos transgénicos.

Unidad didáctica 3. Composición nutricional de los alimentos y métodos de medida del consumo de alimentos

- ✓ Tema 7. Tablas de Composición de Alimentos y Bases de Datos de Composición de Alimentos.
- ✓ Tema 8. Métodos de medida del consumo de alimentos.

Unidad didáctica 4. Requerimientos y recomendaciones nutricionales

- ✓ Tema 9. Ingestas Dietéticas de Referencia y Objetivos Nutricionales
- ✓ Tema 10. Guías Alimentarias y estilos de vida saludables.

- ✓ Tema 11. Requerimientos energéticos.

Unidad didáctica 5. Información alimentaria al consumidor

- ✓ Tema 12. Etiquetado de los alimentos. Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables de los alimentos.

PRÁCTICAS DE LABORATORIO Y TALLERES PRÁCTICOS

- 1. Prácticas de laboratorio:** Medidas caseras, raciones, peso bruto y neto.
- 2. Taller práctico:** Métodos de estimación del consumo de alimentos y manejo de las tablas de composición de alimentos y Bases de Datos de Composición de Alimentos

3.2. BIBLIOGRAFÍA

Libros de referencia

- ✓ Gil A. Tratado de Nutrición (Tomos I al IV). Madrid: Médica Panamericana; 2017.
- ✓ Salas-Salvadó J. Nutrición y Dietética Clínica. Barcelona: Elsevier Masson; 2014.
- ✓ de Luís D, Bellido D, García P. Dietoterapia, Nutrición Clínica y Metabolismo. Díaz de Santos; 2010.

Tratados o libros de consulta

- ✓ Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 16th ed. Madrid: Pirámide; 2013.
- ✓ Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) para la población española. Pamplona: EUNSA, 2010.
- ✓ Mahan LK, Scott-Stump S. Nutrición y Dietoterapia de Krause. Barcelona: Elsevier; 2013.
- ✓ Ruiz MD, Artacho R. Guía para estudios dietéticos. Álbum fotográfico de alimentos. Editorial Universidad de Granada. 2010.
- ✓ Requejo AM, Ortega RM. Nutri guía. Manual de nutrición clínica en atención primaria. Madrid: Editorial Complutense; 2006.

- ✓ Muñoz M, Aranceta J, García I. Nutrición aplicada y Dietoterapia Pamplona: EUNSA; 2004.

Enlaces recomendados

- ✓ Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). [En línea]. [citado 2018 julio 8. Disponible en:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm.

- ✓ European Food Safety Authority. [Online]. [cited 2018 julio 8. Available from: <http://www.efsa.europa.eu/>.

- ✓ Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). [En línea]. [citado 2018 julio 8. Disponible en: <http://www.fao.org/home/es/>

- ✓ Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). [En línea]. [citado 2018 julio 8. Disponible en: <http://www.bedca.net/>

- ✓ Fundación Iberoamericana de Nutrición. Recopilación de enlaces a instituciones, organizaciones, etc., relacionadas con la Nutrición. [En línea]. [citado 2018 julio 14. Disponible en: <http://www.finut.org/enlaces-de-interes/>.



La asignatura se desarrollará a través de los siguientes métodos y técnicas generales, que se aplicarán diferencialmente según las características propias de la asignatura:

- ✓ **Estudio personal dirigido:** el alumno acometerá de forma individual el estudio de la asignatura de modo que le permita adquirir las competencias de la misma. Para ello contará con la tutorización personalizada del profesor de la asignatura, como principal responsable docente.

- ✓ **Ejercicios y problemas prácticos:** Se propondrá al alumno la realización de ejercicios y casos prácticos para que resuelva y lo confronte con las soluciones dadas por el profesor.
- ✓ **Prácticas con ordenador:** el alumno realizará individualmente las diferentes prácticas según las competencias y actividades correspondientes que deba trabajar durante el semestre. Para ello contará con la tutorización personalizada del profesor de la asignatura, como principal responsable docente.
- ✓ **Preparación y realización de trabajos:** el alumno elaborará los diferentes trabajos según las competencias y actividades correspondientes que deba trabajar durante el semestre.
- ✓ **Realización de test de autoevaluación:** El alumno contará con test al término de cada unidad para repasar los contenidos y poner en práctica los conocimientos adquiridos.
- ✓ **Lectura de Libros:** El profesor propondrá la lectura de algún libro que considere útil e interesante para completar los conocimientos de la materia, exigiendo al final un informe crítico de su lectura.
- ✓ **Prácticas de laboratorio:** Se habilitará un periodo de una semana a finales de cada cuatrimestre, para la realización de prácticas presenciales obligatorias en la universidad, para todas aquellas asignaturas que lo requieran a juicio del profesor.
- ✓ **Tutorías personalizadas:** El profesor pondrá a disposición del alumno un tiempo para que éste pueda plantear cuantas dudas le surjan en el estudio de la materia, pudiendo el docente ilustrar sus explicaciones por medio de ejemplos y cualquier otra orientación de interés para el alumno.
- ✓ **Visualización de videos:** el alumno a distancia dispondrá en la plataforma virtual de los medios audiovisuales que precise.
- ✓ **Actividades de evaluación**

La evaluación es un componente fundamental de la formación del alumno. Está compuesta por un examen final escrito y la evaluación continua, que consta de ejercicios y actividades evaluables.

La evaluación de esta asignatura se realiza mediante la media ponderada del examen (30% de la calificación final) y la evaluación continua (con valor del 70%).

✓ **Examen (30 % de la nota final)**

La superación de dicho examen constituye un requisito indispensable para la superación de la asignatura. El alumno deberá tener en el examen al menos un 5 sobre 10 para poder realizar la ponderación de notas. El alumno con nota inferior se considerará suspenso. El alumno dispondrá de dos convocatorias de examen por curso académico. No se guardará la nota del examen, si éste estuviera aprobado, para una convocatoria posterior.

Este examen constará de preguntas tipo test de opción múltiple y/o de preguntas a desarrollar. Los errores en las respuestas tipo test puntuarán de forma negativa a criterio del profesor.

✓ **Evaluación continua (70% de la nota final)**

No se admitirán trabajos de evaluación continua fuera de la fecha límite de entrega, que será comunicada al alumno con suficiente antelación. Los trabajos de la evaluación continua que no se presenten se considerarán suspensos con una calificación cuantitativa de cero.

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Ejercicios prácticos	50%
Actividades de la plataforma virtual	20%
Examen final escrito	30%
TOTAL	100%

Criterios de calificación de la evaluación continua

Los criterios para la evaluación de las actividades correspondientes a la evaluación continua se presentan en la siguiente tabla, donde se resumen los aspectos a valorar y el porcentaje que representa cada uno de los mismos:

COMPONENTES EVALUABLES	PROPORCIÓN
Contenidos generales	10%
Temas de especialidad	75%
Otras aportaciones	15%
TOTAL	100%

Los criterios para la evaluación de la evaluación continua son los siguientes:

ASPECTO DEL TEXTO	CARACT. POSTIVAS	PUNTAJE					CARACT. NEGATIVAS
		1	0,75	0,5	0,25	0	
Estructura (orden lógico)	Bien organizado						Sin orden, índice o esquema
Formato	Adecuado						Inadecuado
Objetivos	Fundamentados y claros						No se especifican
Expresión escrita	Corrección gramatical y ortografía						Incorrección y faltas
Metodología	Bien expuesta						Mal o no se explica
Bibliografía	Se utiliza la necesaria						No hay indicios de ello
Terminología	Adecuado uso						Uso inadecuado
Análisis	Corrección						Incorrección
Interpretación	Rigurosa						Defectuosa o inexistente
Conclusión	Existe, clara y correcta						Confusa, errada o ausente
Argumentación	Coherente y acertada						Afirmaciones poco coherentes



Para el apoyo tutorial, el alumno tendrá a su disposición un equipo docente encargado de acompañar al alumno durante toda su andadura en el proceso formativo, prestando una atención personalizada al alumno. Sus funciones están claramente diferenciadas complementándose al mismo tiempo. Las dos personas principales de este acompañamiento tutorial son:

- ✓ **Orientador Académico Personal:** encargado de planificar al alumno el estudio de la asignatura en función del tiempo disponible, incluso realiza nuevas planificaciones ajustándose a nuevos periodos marcados por el alumno según sus circunstancias personales y familiares. Otra de sus funciones es la de realizar un seguimiento del estudio del alumno, así como de dar al alumno información de carácter general necesaria en su proceso formativo.
- ✓ **Profesor docente:** encargado de resolver todas las dudas específicas de la asignatura y de informar al alumno de todas las pautas que debe seguir para realizar el estudio de la asignatura.

El alumno dispondrá de un horario de tutorías para contactar con estas figuras durante toda su formación académica. La información sobre el horario la encontrará el alumno en la plataforma virtual.

Horario de tutorías de la asignatura: miércoles, de 9 a 11 horas.



El horario de la asignatura se encuentra disponible en la página web y plataforma virtual.

El peso de cada unidad formativa dentro de cada asignatura queda determinado en el cronograma por el tiempo dedicado a la misma. El alumno deberá acometer el estudio

marcado por la herramienta de planificación utilizada en el campus virtual, después de la planificación realizada con su tutor. A continuación, se muestra una tabla con las unidades didácticas que componen la asignatura y las unidades de tiempo que se requieren para su estudio.

UNIDADES DIDÁCTICAS	UNIDAD DE TIEMPO	HORAS DEDICACIÓN
Unidad 1	17	18 HORAS
Unidad 2	23	25 HORAS
Unidad 3	22	23 HORAS
Unidad 4	22	24 HORAS
Unidad 5	16	17 HORAS
TOTAL	100	107