



## GUÍA DOCENTE

### COMPETENCIAS

- 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 avanzado, 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.
- CU2 Conocer y perfeccionar el nivel de usuario en el ámbito de las TICs.
- CET5 Diseñar sistemas de cuidados dirigidos a las personas, familia o grupos, evaluando su impacto y estableciendo las modificaciones oportunas.
- CET6 Basar las intervenciones de la enfermería en la evidencia científica y en los medios disponibles.
- CET9 Fomentar estilos de vida saludables, el autocuidado, apoyando el mantenimiento de conductas preventivas y terapéuticas
- CET14 Establecer mecanismos de evaluación, considerando los aspectos científico-técnicos y los de calidad.
- CEM5 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. Identificar los nutrientes y los alimentos en que se encuentran. Identificar los problemas nutricionales de mayor prevalencia y seleccionar las recomendaciones dietéticas adecuadas.

### OBJETIVOS

#### GENERALES:

Adquirir los conocimientos necesarios para conocer los principios básicos de la nutrición y la alimentación humana, la valoración del estado nutricional y el diseño de dietas. Comprender la relevancia de la nutrición y la alimentación humana en el mantenimiento y recuperación de la salud.

#### ESPECÍFICOS:

Al finalizar la asignatura, el alumno será capaz de:

- Identificar el valor nutricional de los alimentos, su proceso de elaboración, conservación y asimilación, así como los posibles efectos sobre la salud humana.
- Adecuar la alimentación a las características y situación fisiológica de cada individuo.
- Dar pautas nutricionales adecuadas (consejo dietético) para prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con la alimentación.
- Reconocer e identificar las principales enfermedades relacionadas con la nutrición y/o la alimentación e) Aplicar los principios básicos de la alimentación humana en el tratamiento de diferentes patologías.

**GUÍA DOCENTE****CONTENIDOS****1. Contenidos teóricos****BLOQUE I: PRINCIPIOS BÁSICOS EN NUTRICIÓN**

TEMA 0: Recordando las bases bioquímicas de la nutrición.

TEMA 1: Términos y conceptos básicos en nutrición.

TEMA 2: Metabolismo energético. Cálculo de necesidades energéticas y su relación con la composición corporal. Fórmulas de estimación.

TEMA 3: Agua. Estructura y propiedades. Funciones. Necesidades diarias de agua. Recomendaciones sobre el consumo de agua. Agua y salud pública.

TEMA 4: Carbohidratos. Metabolismo, fuentes alimentarias, funciones y requerimientos nutricionales.

TEMA 5: Proteínas. Metabolismo, fuentes alimentarias, funciones y requerimientos nutricionales.

TEMA 6: Lípidos. Metabolismo, fuentes alimentarias, funciones y requerimientos nutricionales.

TEMA 7: Fibra dietética. Metabolismo, fuentes alimentarias, funciones y requerimientos.

TEMA 8: Vitaminas. Fuentes alimentarias, funciones, requerimientos.

TEMA 9: Minerales. Fuentes alimentarias, funciones, requerimientos.

TEMA 10: Alcohol. Absorción, metabolismo y patologías relacionadas con el alcohol.

**BLOQUE II: LA NUTRICIÓN COMO FUENTE DE SALUD. DIETA EQUILIBRADA Y ADAPTADA A LAS DISTINTAS NECESIDADES SEGÚN LA ETAPA VITAL**

TEMA 11: Concepto y características de una dieta saludable. Somatotipo. Principios y técnicas para seguir una dieta saludable.

TEMA 12: Enfoques dietéticos en la sociedad actual. Dieta Mediterránea. Dieta Atlántica. Dieta Cetogénica. Dieta Vegetariana. Dieta Vegana.

TEMA 13: Dieta saludable en el embarazo, lactancia y menopausia.

TEMA 14: Dieta saludable en las primeras etapas de la vida.: Desde la infancia hasta la adolescencia.

TEMA 15: Dieta saludable en el anciano.

TEMA 16: Alimentación y actividad física.

TEMA 17: Nutrición Comunitaria. Conceptos básicos, funciones y formas de trabajo.

**BLOQUE III: DIETOTERAPIA**

TEMA 18: Dietoterapia. Concepto e importancia de la dieta en el tratamiento de la enfermedad. Desnutrición relacionada con la enfermedad. Tipos de dietas.

TEMA 19: Dietas con modificación de la energía. Tratamiento dieto-terapéutico de la obesidad y de los trastornos de la conducta alimentaria.

TEMA 20: Tratamiento Dietoterapéutico de la Diabetes. Tipos de enfoques nutricionales.

TEMA 21: Tratamiento Dietoterapéutico en las enfermedades cardiovasculares. Dieta DASH. Verdades y mitos sobre el colesterol.

TEMA 22: Tratamiento Dietoterapéutico con modificación en las proteínas. Dietas en la enfermedad renal y en la enfermedad hepática. Enfermedad Celíaca.

TEMA 23: Bases de la Nutrición Artificial. Nutrición Enteral. Características e indicaciones. Nutrición Parenteral. Características e indicaciones.

**2. Contenidos prácticos**

1. Valoración y diagnóstico del estado nutricional

2. Valoración del patrón alimentario. Técnicas y recursos.

3. Etiquetado de alimentos

4. Dietas milagro

5. Elaboración de dietas en el paciente diabético. La dieta por raciones y el método del plato

6. Razonamiento crítico en la información sobre nutrición (no presencial)

7. Autoevaluación de conocimientos básicos en cuidados nutricionales

8. Presentación de Portafolios y evaluación

## GUÍA DOCENTE

### OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS

Hambre cero  
Salud y bienestar

### METODOLOGÍA

#### Aclaraciones generales sobre la metodología (opcional)

El programa teórico-práctico se impartirá a lo largo de todo el cuatrimestre, utilizando las siguientes técnicas docentes:

- \*Clases expositivas de los temas incluidos en el programa, con comentarios, aclaraciones y discusión final.
- \*Actividades académicas dirigidas, que se realizarán con el objetivo de profundizar en aquellos temas de especial interés para la formación del alumno.
- \*Actividades de recogida de información y análisis, en grupo, de distintos aspectos de la nutrición relacionados con los contenidos de la asignatura.
- \*Puesta en común de los resultados y discusión de los mismos.
- \*Trabajo personal, recogida y análisis de información y exposición de resultados.
- \*Seminarios o talleres en los que se desarrollarán aspectos relacionados con la evaluación del estado nutricional y de los hábitos dietéticos, con la elaboración de dietas, con el estudio de mitos nutricionales, el pensamiento crítico y la educación nutricional de la población.

En caso de que se genere una situación de alarma sanitaria que impida el desarrollo de la docencia en la modalidad presencial, se requerirá a los coordinadores de las asignaturas afectadas que elaboren una adenda a la guía docente según el modelo establecido para el curso académico 2019-20. Esta adenda deberá ser aprobada por el Consejo de Departamento y publicada en la web del título y en la plataforma Moodle de la asignatura. Para la elaboración de esta adaptación se atenderá a lo dispuesto en el acuerdo de Consejo de Gobierno Extraordinario de 14 de marzo de 2020.

#### Adaptaciones metodológicas para alumnado a tiempo parcial y estudiantes con discapacidad y necesidades educativas especiales

Las adaptaciones metodológicas de los estudiantes a tiempo parcial y de los estudiantes con necesidades educativas, se definirán de forma individual después de una sesión de tutoría.

#### Actividades presenciales

Actividad	Grupo completo	Grupo mediano	Total
<i>Actividades de evaluación</i>	3	-	3
<i>Debates</i>	2	-	2
<i>Lección magistral</i>	30	-	30
<i>Taller</i>	-	14	14
<b>Total horas:</b>	<b>35</b>	<b>14</b>	<b>49</b>

## GUÍA DOCENTE

### Actividades no presenciales

Actividad	Total
Búsqueda de información	5
Consultas bibliográficas	5
Ejercicios	13
Estudio	48
Problemas	5
Trabajo de grupo	25
<b>Total horas:</b>	<b>101</b>

### MATERIAL DE TRABAJO PARA EL ALUMNO

Casos y supuestos prácticos  
Cuaderno de Prácticas  
Ejercicios y problemas  
Presentaciones PowerPoint

#### Aclaraciones

Estudio de la bibliografía, material audiovisual y artículos aportados a través de la plataforma moodle

### EVALUACIÓN

Competencias	Exámenes	Portafolios	Supuesto práctico/discusión caso clínico/discusión trabajo científico
CB1	X	X	X
CB2	X	X	X
CB3		X	X
CB4		X	X
CB5	X		
CEM5	X	X	X
CET14	X		
CET5	X		
CET6	X		
CET9	X		X
CU2	X	X	X

## GUÍA DOCENTE

Competencias	Exámenes	Portafolios	Supuesto práctico/discusión caso clínico/discusión trabajo científico
<b>Total (100%)</b>	<b>70%</b>	<b>20%</b>	<b>10%</b>
<b>Nota mínima (*)</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

(\*)Nota mínima (sobre 10) necesaria para que el método de evaluación sea considerado en la calificación final de la asignatura. En todo caso, la calificación final para aprobar la asignatura debe ser igual o superior a 5,0.

### Método de valoración de la asistencia:

La asistencia es obligatoria solo a los talleres y se controlará por listas de clase. La falta a más de uno (más del 15% del total de horas), supondrá el suspenso en primera convocatoria (con una puntuación de 4) y la necesidad de realizar un trabajo cuyas características serán explicitadas en la plataforma moodle de la asignatura. En caso de una única falta, se restará un 15% de la nota final del portafolios/supuestos prácticos.

### Aclaraciones generales sobre los instrumentos de evaluación:

La nota de los trabajos de clase, casos o supuestos prácticos presentados en los talleres, se conserva hasta que se apruebe la asignatura.

La prueba oral se llevará a cabo durante la exposición de los resultados del portafolio con preguntas específicas a miembros concretos de cada grupo.

En caso de que el profesor lo estime oportuno, y dependiendo del grado de implicación percibido en los alumnos, se podrá plantear un sistema de evaluación por parciales para asegurar la evaluación continua de los estudiantes. Este sistema permitirá eliminar contenido del examen final siempre que se alcance un mínimo de nota que será establecido por el profesor y comunicado con antelación suficiente a los alumnos.

Todos los exámenes en todas las convocatorias serán tipo test. El cálculo de la nota del examen tipo test se hará mediante la fórmula: "Aciertos - (Errores/n-1)", donde "n" representa al número de opciones de respuesta.

Es preciso alcanzar una puntuación de 4.5 en el examen tipo test y en las memorias de prácticas para calcular la nota media ponderada. En caso de no alcanzar la nota mínima en cada instrumento de evaluación empleado, la nota final será 4 (SUSPENSO).

La asistencia es obligatoria solo a los talleres y se controlará por listas de clase. La falta a más de uno (más del 15% del total de horas), supondrá el suspenso en primera convocatoria (con una puntuación de 4) y la realización de un trabajo cuyas características serán explicitadas en la plataforma Moodle de la asignatura.

### Aclaraciones sobre la evaluación para el alumnado a tiempo parcial y necesidades educativas especiales:

La evaluación de los estudiantes a tiempo parcial y de los estudiantes con necesidades educativas especiales se basará en los mismos criterios que los de los estudiantes a tiempo completo, pero sin tener en cuenta la asistencia a los talleres. Las características de las tareas que se presenten se definirán de forma individual después de una sesión de tutoría.

### Aclaraciones sobre la evaluación de la convocatoria extraordinaria y convocatoria extraordinaria de finalización de estudios:

Para la primera convocatoria extraordinaria y la convocatoria extraordinaria de finalización de estudios se usarán los mismos criterios de evaluación que en las ordinarias, guardándose la nota de trabajos hasta que se apruebe la asignatura. El examen constará de preguntas tipo test y/o cortas, según el profesor responsable estime oportuno.

## GUÍA DOCENTE

### Crterios de calificación para la obtención de Matrícula de Honor:

Las Matrículas de Honor serán asignadas entre los alumnos que, cumpliendo todos los requisitos especificados en el artículo 30.3 del Reglamento de Régimen Académico de la UCO, hayan obtenido la calificación numérica más alta.

## BIBLIOGRAFIA

### 1. Bibliografía básica

Vázquez García M. Fitness revolucionario. Lecciones ancestrales para una salud salvaje. Segunda Edición. Oberón, 2019

Gil Hernández, A. et al. Tratado de nutrición. Tercera Edición. Panamericana, 2017.

Salas-Salvadó, J. Nutrición y dietética clínica. Tercera Edición. Elsevier Masson, 2014.

Rodota L., Castro MA. Nutrición Clínica y Dietoterapia. Panamericana, 2012.

De Luis Román, D. et al. Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo. Díaz de Santos, 2010

Vidal García, E. Manual práctico de nutrición y dietoterapia. Monsa-Prayma, 2009.

Mataix Verdú J. Nutrición y alimentación humana. 2ª Edición. Ergon. Madrid, 2009.

Cervera, et al. Alimentación y Dietoterapia. 4ª Edición. McGraw-Hill Interamericana, 2004.

Martín Salinas, C. et al. Nutrición y Dietética. DAE (Grupo Paradigma), 2000

Alimentación y nutrición. Manual teórico práctico. Díaz de Santos, 2005.

Bellido Guerrero, D. et al. Manual de nutrición y metabolismo. Díaz de Santos, 2006.

Brown, J. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 2ª Edición. Mc Graw-Hill, 200

### 2. Bibliografía complementaria

OPEN ACCESS JOURNALS:

Nutrición hospitalaria: <http://www.nutricionhospitalaria.org>

Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria: <http://revista.nutricion.org/>

NUTRITION BLOGS :

<https://www.fitnessrevolucionario.com>

[www.midietacojea.com](http://www.midietacojea.com)

<http://juanrevenga.com>

[www.danzadefogones.com](http://www.danzadefogones.com)

[www.dimequecomes.com](http://www.dimequecomes.com)

[www.scientiablog.com](http://www.scientiablog.com)

[www.fitfoodmarket.es](http://www.fitfoodmarket.es)

[www.juliobasulto.com](http://www.juliobasulto.com)

El otro lado del plato

[www.elcomidista.elpais.com](http://www.elcomidista.elpais.com)

## CRITERIOS DE COORDINACIÓN

Actividades conjuntas: conferencias, seminarios, visitas...

Fecha de entrega de trabajos

Realización de actividades

## GUÍA DOCENTE

## CRONOGRAMA

Periodo	Actividades de evaluación	Debates	Lección magistral	Taller
1ª Quincena	0,0	0,0	5,0	0,0
2ª Quincena	0,0	0,0	10,0	0,0
3ª Quincena	0,0	0,0	10,0	0,0
4ª Quincena	0,0	0,0	5,0	4,0
5ª Quincena	0,0	1,0	0,0	4,0
6ª Quincena	0,0	1,0	0,0	4,0
7ª Quincena	0,0	0,0	0,0	2,0
8ª Quincena	3,0	0,0	0,0	0,0
<b>Total horas:</b>	<b>3,0</b>	<b>2,0</b>	<b>30,0</b>	<b>14,0</b>

Las estrategias metodológicas y el sistema de evaluación contempladas en esta Guía Docente serán adaptadas de acuerdo a las necesidades presentadas por estudiantes con discapacidad y necesidades educativas especiales en los casos que se requieran.