

GUÍA DOCENTE DE “DIETÉTICA”
CURSO 2010-2011
FICHA DE ASIGNATURA

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

NOMBRE: DIETÉTICA

CÓDIGO:

AÑO DEL PLAN DE ESTUDIO: 2003

TIPO (troncal/obligatoria/optativa) : Troncal

Créditos totales (LRU / ECTS):
12

Créditos LRU/ECTS teóricos:
6

Créditos LRU/ECTS prácticos:
6

CURSO: 2

CUATRIMESTRE: Anual

CICLO:

DATOS BÁSICOS DE LOS PROFESORES

NOMBRE: María Dolores Ruiz López; Belén García-Villanova Ruiz

ÁREA: NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA

Nº DESPACHO:

E-MAIL:
mdruiz@uqr.es
belenv@uqr.es

TF: 958-243863

URL WEB:

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

2. BLOQUES TEMÁTICOS

2.1. PRERREQUISITOS: Conocimientos en Bioquímica, Fisiología, Nutrición y Bromatología.

2.2 COMPETENCIAS

- Evaluar y calcular los requerimientos nutricionales en situación de salud en cualquier etapa del ciclo vital.
- Aplicar los conocimientos de las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica dietética.
- Identificar las bases de una alimentación saludable. Participar en el diseño de estudios de dieta total.
- Elaborar e interpretar una historia dietética en sujetos sanos. Interpretar una historia clínica. Comprender y utilizar la terminología empleada en ciencias de la salud
- Planificar, implantar y evaluar dietas terapéuticas para sujetos y/o grupos
- Planificar y llevar a cabo programas de educación dietético-nutricional en sujetos sanos
- Manejar las herramientas básicas en TIC utilizadas en el campo de la Alimentación, Nutrición y la Dietética
- Saber usar los distintos programas informáticos que existen en el mercado para el diseño de dietas

PROGRAMA TEÓRICO**I. BASES FUNDAMENTALES DE LA DIETÉTICA**

Tema 1. Introducción. Concepto de dietética. Objetivo. Bases. Relación con la alimentación y Nutrición.

Tema 2. Los alimentos como fuente de energía y nutrientes. Valor calórico de los alimentos. Grupos de alimentos.

Tema 3. Tabla de composición de los alimentos. Elaboración, tipos, usos y limitaciones. Tablas de composición de alimentos más utilizadas. Etiquetado.

Tema 4. Ingestas recomendadas. Concepto. Ingestas recomendadas internacionales y nacionales. Utilidad de las tablas de ingestas recomendadas.

Tema 5. Objetivos nutricionales y guías alimentarias. Concepto. Modelos. Perspectivas actuales.

Tema 6. Dieta equilibrada. Concepto. Los objetivos nutricionales y las guías alimentarias en la planificación de dietas equilibradas.

Tema 7. Valoración de la calidad nutricional de alimentos y platos preparados

Tema 8. Alimentos funcionales en la dieta. Generalidades. Aplicaciones en las diferentes áreas de la fisiología humana.

Tema 9. Alimentos funcionales para el crecimiento y desarrollo en la primera infancia.

Tema 10. Alimentos funcionales relacionadas con el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Tema 11. Alimentos funcionales que interviene en la regulación gastrointestinal

Tema 12. Alimentos con efecto antioxidante

II. DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

Tema 13. La alimentación en la gestación. Formula dietética. Distribución de la dieta. Aspectos culinarios. Guías para la confección de menús. Alimentos aconsejados y desaconsejados. Control del peso.

Tema 14. La alimentación de la madre durante la lactancia. Formula dietética. Distribución de la dieta. Aspectos culinarios. Guías para la confección de menús. Alimentos aconsejados y desaconsejados.

Tema 15. La alimentación del lactante. Lactancia materna: ventajas e inconvenientes. Alimentación artificial: Preparados infantiles.

Tema 16. La alimentación complementaria del lactante. Alimentos infantiles.

Tema 17. La alimentación en la infancia. Formula dietética. Distribución de la dieta. Hábitos alimentarios. Importancia del desayuno. Comedor escolar.

Tema 18. La alimentación del adolescente. Formula dietética. Distribución de la dieta. Hábitos alimentarios. Desayuno. Comida rápida. Snacks. Actitud frente al alimento.

Tema 19. La alimentación del adulto. Formula dietética. Distribución de la dieta. Situaciones que requieren modificaciones dietéticas.

Tema 20. La alimentación del adulto mayor. Formula dietética. Distribución de la dieta. Aspectos culinarios. Alimentos aconsejados por su interés nutricional. Alimentación en Centros de mayores

III. DIETAS Y ESTILO DE VIDA

Tema 21. Formas alternativas de alimentación. Dietas vegetarianas. La alimentación macrobiótica. Dietas disociadas. Otras.

Tema 22. Alimentación y salud laboral. Trabajo físico y alimentación. Actividad laboral y fraccionamiento de la ingesta diaria. Guía dietética en el medio laboral.

Tema 23. Alimentación y longevidad

Tema 24. Asesoramiento y educación dietética. Funciones del dietista. Medios de asesoramiento y educación alimentaria.

PROGRAMA DE PRÁCTICAS

Este programa pretende que el alumno adquiriera una serie de conocimientos y habilidades en el manejo de raciones, tabla de composición de alimentos, diseño de dietas y valoración nutricional de las mismas.

Modulo I: 15 h presenciales (7 días)

1. Cálculo de la energía y nutrientes de una dieta
2. Manejo de tablas de composición de alimentos.
 - Uso e interpretación de las tablas de composición de alimentos.
 - A partir de una serie de alimentos se calculará los contenidos de energía y nutrientes que proporcionan.
 - Elección de alimentos ricos en determinados nutrientes para aumentar la ingesta del mismo en una dieta.
3. Interpretación etiquetado nutricional
4. Valoración de la calidad nutricional de platos
5. Aprendizaje y manejo de programas informáticos para la valoración nutricional de dietas. Se utilizará un programa informático para transformar los alimentos en energía y nutrientes.
6. Diseño de una dieta equilibrada. Aspectos prácticos.
7. El alumno realizará un registro de siete días de su dieta y posteriormente evaluará la calidad de la misma en el módulo II.

Modulo II: 15 horas presenciales (7 días)

8. Valoración de la calidad de la dieta personal.
 9. Evaluación de una dieta en función de los grupos de alimentos y su adecuación a las guías alimentarias.
 10. Modificación o ajuste de dietas utilizando tablas de intercambio.
- El alumno aprenderá a utilizar la tabla de intercambio para combinar los

alimentos.

3. BIBLIOGRAFÍA

3.1 GENERAL (Libros de texto)

ASTIASARAN I, LACERAS B, ARIÑO A Y MARTÍNEZ A. (2003). Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria. Días de Santos. Madrid.

CERVERA, P. (2004). Alimentación y Dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad). 3ª edición. Interamericana McGraw-Hill.

ENTRALA, A. (1994). Manual de dietética. Aula Médica. Madrid

GIL A. y RUIZ LÓPEZ MD (2010). Composición y calidad nutritiva de los alimentos. (Tomo II). Ed. Panamericana. Madrid

GIL A. y cols. (2010). Nutrición humana en el estado de salud (tomo III). Ed. Panamericana Madrid.

MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. (2008). 12ª ed. Nutrición y Dietoterapia de Krauser. Edic. Ed.Elsevier –Masson. Barcelona

MARTÍNEZ, J.A. (2004). Fundamentos teórico-prácticos de Nutrición y Dietética. Ed. McGraw-Hill. Madrid.

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (1995). Tablas de composición de alimentos españoles. Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones, Madrid.

MUÑOZ, M.; ARANCETA, J.; GARCIA-JALON, I. (1999). Nutrición aplicada y dietoterapia. EUNSA. Pamplona.

REQUEJO, A. ORTEGA, R.M. (2000). Nutriguía. Manual de nutrición clínica en atención primaria. Ed. Complutense. Madrid.

ROJAS HIDALGO (1998). Dietética. Principios y aplicaciones. Ed. CEA S.A.

SALAS SALVADÓ, J. 2008. Nutrición y dietética clínica. Ed. Elsevier Masson. Barcelona

SENC (2001). Guías alimentarias para la población española. IM &C, S.A. Madrid.

SHILS M, OLSON J, SHINE M, ROSS C.(2002). Nutrición en Salud y enfermedad). 9ª ed. (2 vol.). Ed. Mc Graw-Hill, México.

VAZQUEZ, C.; DE COS, A.I.; LOPEZ NOMDEDEU, C. (2005). Alimentación y nutrición. Manual teórico-práctico. Díaz de Santos. Madrid.