



DATOS IDENTIFICATIVOS

Nutrición y dietética

Asignatura	Nutrición y dietética			
Código	O01G040V01503			
Titulación	Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	2c
Lengua Impartición				
Departamento	Química analítica y alimentaria			
Coordinador/a	de la Montaña Miguélez, Julia María Dolores			
Profesorado	de la Montaña Miguélez, Julia María Dolores Míguez Bernárdez, Monserrat			
Correo-e	jmontana@uvigo.es			
Web				
Descripción general	<p>La asignatura de Nutrición y Dietética tiene los siguientes objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conocer las principales características de los nutrientes y su importancia para mantener un estado óptimo de salud. -Determinar las necesidades energéticas y estudiar los metodos más adecuados para su determinación. -Conocer la alimentación más adecuada en cada una de las etapas fisiológicas de la vida. -Aprender a diseñar dietas equilibradas para cada una de estas etapas fisiológicas. -Diseñar dietas terapéuticas para diferentes situaciones patológicas. 			

Competencias

Código	
B1	Capacidad de análisis y síntesis.
B2	Capacidad de organización y planificación
B3	Capacidad de comunicación oral y escrita tanto en la lengua vernácula como en lenguas extranjeras
B7	Adquirir capacidad en la toma de decisiones
B8	Capacidades de trabajo en equipo, con carácter multidisciplinar y en contextos tanto nacionales como internacionales
B15	Creatividad
B17	Conocimiento de otras culturas y costumbres
C1	Conocer los fundamentos físicos, químicos y biológicos relacionados con los alimentos y sus procesos tecnológicos.
C11	Conocer y comprender los aspectos culturales relacionados con el procesado y consumo de alimentos.
C23	Capacidad para realizar educación alimentaria
C24	Capacidad para asesorar legal, científica y técnicamente a la industria alimentaria y a los consumidores

Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
RA1: Conoce los nutrientes que forman parte de los alimentos y comprende su implicación en los procesos metabólicos		C1
RA2: Integra y relaciona el conocimiento del metabolismo de los nutrientes con su implicación en situaciones de salud y enfermedad		C1
RA3: Conoce y valora las necesidades nutricionales de las personas sanas y en situaciones fisiológicas especiales, para promover y reforzar pautas de conducta alimentaria saludable.	B1 B7 B15	C1 C23

RA4: Establece recomendaciones nutricionales en función de las necesidades de los individuos y poblaciones, en distintas etapas de la vida y en diferentes situaciones fisiológicas	B3 B8 B15 B17	C1 C23
RA5: Capacidad de establecer estrategias de análisis para detectar desviaciones de los patrones nutricionales recomendados	B1 B2 B7 B17	C23 C24
RA6: Conoce y valora desde la perspectiva actual la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación	B1 B2 B7 B8 B15	
RA7: Valora dietas y detecta los posibles errores y plantea las soluciones más adecuadas a cada caso.	B1 B2 B7 B17	C11 C23 C24
RA8: Diseña dietas basales tanto cualitativamente como cuantitativamente	B1 B7 B15 B17	
RA9: Realiza evaluaciones nutricionales mediante métodos antropométricos	B2 B7	
RA10: Diseña dietas para diferentes patologías	B1 B7 B8 B15 B17	C1 C11 C23

Contenidos

Tema	
1.-Introducción	1.1. Definiciones y conceptos 1.2. RDA e IDR 1.3. Objetivos nutricionales y guías alimentarias
2.-Metabolismo energético	2.1. La energía de los alimentos 2.2. Calorimetrías 2.3. Necesidades energéticas 2.4. Equilibrio energético
3.-Hidratos de Carbono	3.1. Estructura y clasificación 3.2. Digestión y absorción 3.3. Metabolismo de la glucosa, fructosa y galactosa 3.4. Necesidades en la dieta 3.5. Problemas asociados a su consumo
4.-Proteínas	4.1. Concepto de proteína y aminoácidos 4.2. Digestión, absorción y metabolismo de proteínas y aminoácidos 4.3. Necesidades diarias de proteínas 4.4. Deficiencias y excesos proteicos 4.5. Intolerancias y alergias
5.-Lípidos	5.1. Estructura y clasificación 5.2. ácidos grasos esenciales 5.3. Digestión, absorción y metabolismo 5.4. Recomendaciones de ingesta
6.-Vitaminas	6.1.-Vitaminas Hidrosolubles 6.2.-Vitaminas Liposolubles
7.-Minerales	7.1. Minerales que guardan relación con el hueso: calcio 7.2. Minerales esenciales: hierro
8.-Evaluación del Estado Nutricional	8.1.-Evaluación de la ingesta 8.2.-Métodos Antropométricos
9.-Alimentación en el embarazo y la lactancia	9.1. Alimentación en la mujer embarazada 9.2. Alimentación durante la lactancia
10.-Alimentación en las distintas etapas de la vida.	10.1- Lactante 10.2-Adolescente 10.3-Anciano

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Sesión magistral	14	42	56

Presentaciones/exposiciones	1	10	11
Seminarios	17	3	20
Trabajos tutelados	10	30	40
Pruebas de autoevaluación	0	3	3
Pruebas de respuesta corta	0	20	20

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodologías

	Descripción
Sesión magistral	Exposición en sesiones de una hora de los contenidos de la materia utilizando medios audiovisuales.
Presentaciones/exposiciones	Exposición individual por parte del alumno del trabajo realizado sobre un tema, tutelado por el profesor. Las exposiciones se realizarán ante los demás alumnos y el profesor.
Seminarios	El alumno desarrollará una serie de actividades planteadas por el profesor como complemento de las clases teóricas, tanto de forma individual como en grupo.
Trabajos tutelados	El alumno de forma individual elaborará un trabajo sobre una temática de la materia. Los alumnos estarán tutelados por el profesor que los asesorará en la búsqueda de información, bibliografía así como en la resolución de las dudas y problemas que se puedan plantear en la elaboración del trabajo.

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Sesión magistral	El profesor atenderá a las consultas y necesidades que los alumnos puedan tener en relación con el aprendizaje de la materia tanto en las clases magistrales como en las demás metodologías y actividades utilizadas. El profesor brindará la orientación, apoyo y motivación a lo largo del proceso de aprendizaje. Esta atención se realizará de forma presencial en el aula y en las tutorías y de manera no presencial a través del correo electrónico y de la plataforma Tema.
Trabajos tutelados	El profesor atenderá a las consultas y necesidades que los alumnos puedan tener en relación con el aprendizaje de la materia tanto en las clases magistrales como en las demás metodologías y actividades utilizadas. El profesor brindará la orientación, apoyo y motivación a lo largo del proceso de aprendizaje. Esta atención se realizará de forma presencial en el aula y en las tutorías y de manera no presencial a través del correo electrónico y de la plataforma Tema.
Seminarios	El profesor atenderá a las consultas y necesidades que los alumnos puedan tener en relación con el aprendizaje de la materia tanto en las clases magistrales como en las demás metodologías y actividades utilizadas. El profesor brindará la orientación, apoyo y motivación a lo largo del proceso de aprendizaje. Esta atención se realizará de forma presencial en el aula y en las tutorías y de manera no presencial a través del correo electrónico y de la plataforma Tema.
Pruebas	Descripción
Pruebas de autoevaluación	El profesor atenderá a las consultas y necesidades que los alumnos puedan tener en relación con el aprendizaje de la materia tanto en las clases magistrales como en las demás metodologías y actividades utilizadas. El profesor brindará la orientación, apoyo y motivación a lo largo del proceso de aprendizaje. Esta atención se realizará de forma presencial en el aula y en las tutorías y de manera no presencial a través del correo electrónico y de la plataforma Tema.
Pruebas de respuesta corta	El profesor atenderá a las consultas y necesidades que los alumnos puedan tener en relación con el aprendizaje de la materia tanto en las clases magistrales como en las demás metodologías y actividades utilizadas. El profesor brindará la orientación, apoyo y motivación a lo largo del proceso de aprendizaje. Esta atención se realizará de forma presencial en el aula y en las tutorías y de manera no presencial a través del correo electrónico y de la plataforma Tema.

Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Presentaciones/exposiciones	Se valorará la capacidad de exposición y síntesis así como el manejo de las TIC.	5	B1 C1 B2 C11 B3 C23 B7
	Resultados de aprendizaje evaluados: RA1, RA2, RA3, RA4, RA5, RA6, RA7, RA8, RA9, RA10		B15 B17

Seminarios	Se valorará tanto la entrega de los boletines (5%) de las actividades realizadas como el cumplimiento de las fechas de entrega (2,5%). La resolución de aquellas actividades que así lo requieran las actividades se valorará con un 10%	20	B1 B2 B3 B7 B8 B15 B17	C23
	Resultados de aprendizaje evaluados: RA3, RA4, RA5, RA6, RA7, RA8, RA9, RA10			
Trabajos tutelados	Se valorará el contenido del trabajo, la dificultad del tema elegido y las fuentes de información utilizadas (número, fiabilidad, actualidad...). Sera obligatorio para los alumnos la asistencia a todas las sesiones de exposición de trabajos quedando así el alumno exento de examinarse de esos contenidos.	15	B1 B2 B3 B7 B15 B17	C23 C24
	Resultados de aprendizaje evaluados: RA3, RA4, RA5, RA6, RA7, RA8, RA9, RA10			
Pruebas de autoevaluación	Será necesario para su valoración que el alumno haya entregado al menos el 80% de las pruebas de autoevaluación. La entrega en tiempo y forma se valorará con un 2,5% y el acierto en la resolución con un máximo de 7,5%	10	B7	C1 C11 C23
	Resultados de aprendizaje evaluados: RA1, RA2, RA3, RA7, RA10			
Pruebas de respuesta corta	Se realizarán dos exámenes en los que el alumno tendrá que contestar a una serie de preguntas cortas relacionadas con los contenidos de la materia. Para superar la materia el alumno deberá obtener un 5 sobre 10 en ambos exámenes.	50	B7	C1 C11 C23 C24
	Resultados de aprendizaje evaluados: RA1, RA2, RA3, RA5, RA7, RA10			

Otros comentarios sobre la Evaluación

La evaluación es continua. La puntuación final dependerá de la puntuación de cada metodología, siendo necesario alcanzar un 5 sobre 10 para superar la materia. La realización de las distintas pruebas de evaluación será condición imprescindible para que el alumno sea evaluado en la materia. Cuando el alumno, por causas justificadas, no pueda asistir a las actividades programadas se le exigirá la presentación y entrega de todas las actividades en un plazo determinado a través de la plataforma TEMA. A los alumnos que se presenten en segunda convocatoria se le abrirá un plazo para la entrega de todas las actividades y deberá superar las pruebas de evaluación correspondientes. Las fechas oficiales de exámenes, se podrán consultar en la página Web del Centro, y son las siguientes: -29 de septiembre de 2015 a las 16 h-17 de marzo de 2016 a las 10 h-15 de julio de 2016 a las 10h

Fuentes de información

J Mataix, **Alimentación Humana y Nutrición**, 2ª. vol 1 y 2,

A. Gil, **Tratado de Nutrición**, Tomos 1, 2 y 3,

G. M. Wardlaw, **Perspectivas sobre Nutrición**, Ed. Paidotribo,

Salas-Salvadó, **Nutrición y Dietética Clínica**,

Moreiras, O et al., **Tabla de composición de alimentos**, Ed. Pirámide,

FESNAD: Federación Española de Nutrición Alimentación y Dietética, **Ingestas dietéticas de referencia (IDR) para la población española**, ED. Universidad de Navarra SA EUNSA,

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Bioquímica/O01G040V01302

Química y bioquímica alimentaria/O01G040V01404

Bromatología/O01G040V01501