DATOS IDENTIFICATIVOS

Nutrición y dietética

Asignatura	Nutrición y dietética			
Código	O01G041V01603			
Titulacion	Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	2c
Lengua Impartición	Castellano			
Departamento				
Coordinador/a	Reboredo Rodríguez, Patricia			
Profesorado	Míguez Bernárdez, Monserrat Reboredo Rodríguez, Patricia			
Correo-e	preboredo@uvigo.es			
Web				
Descripción general	La asignatura de Nutrición y Dietética tiene los siguientes objetivos: -Conocer las principales caracteristicas 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 terapeúticas para diferentes situaciones patológicas.			

Resultados de Formación y Aprendizaje

Código	
A3	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.
B1	Que los estudiantes sean capaces de desarrollar habilidades de análisis, síntesis y gestión de la información para contribuir a la organización y planificación de actividades de investigación en el sector alimentario.
B2	Que los estudiantes sean capaces de adquirir y aplicar habilidades y destrezas de trabajo en equipo, sean o no de carácter multidisciplinar, en contextos tanto nacionales como internacionales, reconociendo la diversidad de puntos de vista, así como el poso de las distintas escuelas o formas de hacer.
B3	Que los estudiantes sean capaces de desarrollar habilidades personales de razonamiento crítico.
B4	Que los estudiantes sean capaces de adaptarse a nuevas situaciones, con grandes dosis de creatividad e ideas para asumir el liderazgo.
B5	Que los estudiantes sean capaces de desarrollar iniciativas y espíritu emprendedor con especial preocupación por la calidad de vida.
C23	Capacidad para realizar educación alimentaria en Ciencia y Tecnología de los Alimentos
C24	Capacidad para asesorar legal, científica y técnicamente a la industria alimentaria y a los consumidores
D1	Capacidad de análisis, organización y planificación
D3	Capacidad de comunicación oral y escrita tanto en la lengua vernácula como en lenguas extranjeras
D4	Capacidad de aprendizaje autónomo y gestión de la información
D5	Capacidad de resolución de problemas y toma de decisiones
D7	Adaptación a nuevas situaciones con creatividad e innovación
D8	Capacidad de razonamiento crítico y autocrítico.
D9	Trabajo en equipo de carácter interdisciplinar

Resultados previstos en la materia

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 metábolicos	A3			
RA2: Integra y relaciona el conocimiento del metabolismo de los nutrientes con su implicación en situaciones de salud y enfermedad	A3	B1	C23 C24	
RA3: 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	C23 C24	D1 D3 D4 D5
RA4: Capacidad de establecer estrategias de análisis para detectar desviaciones de los patrones nutricionales recomendados		B1 B2	C23 C24	D1 D3 D5 D7
RA5: Conoce y valora desde la perspectiva actual la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación		B1 B2		
RA6: Diseña dietas basales tanto culitativamente como cuantitativamente		B1 B5	C23 C24	D1 D5 D7 D9
RA7: Realiza evaluaciones nutricionales mediante métodos antropométricos		B2		D1
RA8: Diseña dietas para diferentes patologías		B1 B4	C23 C24	D1 D5 D8

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. Problamas 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
Lección magistral	14	28	42
Presentación	1	10	11
Seminario	27	27	54
Trabajo tutelado	0	20	20

Autoevaluación	0	3	3
Examen de preguntas objetivas	0	20	20

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

Metodologías

	Descripción
Lección magistral	Exposición en sesiones de una hora de los contenidos de la materia utilizando medios audiovisuales.
Presentación	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.
Seminario	El alumno desarrollara una serie de actividades planteadas por el profesor como complemento de las clases teóricas, tanto de forma individual como en grupo.
Trabajo tutelado	El alumno de forma individual o grupal 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**
Lección magistral	Se realizará de forma presencial en las horas destinadas a las clases magistrales.
Trabajo tutelado	Se realizará la atención personalizada en las horas de tutorías semanales y de forma no presencial a través del campus remoto, en los despachos virtuales o por correo electrónico.
Seminario	La atención durante los seminarios será presencial.
Pruebas	**Descripción**
Autoevaluación	Los alumnos podrán resolver las dudas de forma presencial en las horas destinadas a tutorías y de forma no presencial a traves del campus remoto en los despachos virtuales o bien por correo electrónico.
Examen de preguntas objetivas	Los alumnos podran resolver las dudas de forma presencial en las horas destinadas a tutoria y de forma no presencial a través del campus remoto en los despachos virtuales o bien por correo electrónico.

Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje		
Presentación	Se valorará la capacidad de exposición y síntesis así como el manejo de las TIC.	5	B1 B2 B3 B4	C23 C24	D1 D3 D4 D5 D7 D8 D9
Seminario	Es obligatoria la entrega de todos los seminarios. Se valorará tanto el cumplimiento de las fechas de entrega (5%), como la resolución de las actividades propuestas (25%).	30	B1 B2 B3 B4 B5	C23 C24	D1 D3 D4 D5 D7 D8 D9
Trabajo tutelado	Se valorará el contenido del trabajo, la dificultad del tema elegido y las fuentes de información utilizadas (número, fiabilidad, actualidad...). Será 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 B4 B5	C23 C24	D1 D3 D4 D5 D7 D8 D9
Autoevaluación	Será necesario para su valoración que el alumno haya entregado todas las pruebas de autoevaluación. La entrega en tiempo y forma se valorará con un 2% y el acierto en la resolución con un máximo de 8%.	10	A3 B1 B4	C23 C24	D1 D5 D8

Examen de preguntas objetivas	Se realizará un examen en el 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 el examen.	40	A3 B1 B2 C23 C24	D1 D3 D5 D7 D9

Otros comentarios sobre la Evaluación

Hay dos modalidades de evaluación:

- Evaluación continua - Evaluación global

La modalidad de evaluación preferente es la Evaluación Continua. Aquel alumno que desee la **Evaluación Global** (el 100% de la calificación en el examen oficial) debe comunicárselo al responsable de materia, por email o a través de la plataforma Moovi, en un plazo no superior a un mes desde el comienzo de la docencia de la materia.

En la Evaluación Continua: 1. La puntuación final será la suma de las puntuaciones obtenidas en cada una de las metodologías programadas. 2. Es condición indispensable para superar la materia obtener un 5 sobre 10 en la valoración de cada metodología y tener entregadas todas las actividades docentes propuestas. 3. En caso de no obtener una puntuación igual o superior a 5 en el examen de preguntas cortas, la nota en actas será la del examen, no contabilizando el resto de actividades docentes hasta superar dicha nota.4. Esto mismo se aplicará al resto de actividades docentes en caso de no alcanzar en alguna de ellas una nota igual o superior a 5. En actas se reflejará únicamente la nota de esa actividad, hasta que se supere el 5. 5. El alumnado que en la 1ª edición no alcance la nota mínima establecida para la prueba de preguntas cortas (por lo menos un 5) se les guardará la calificación del resto de actividades para la 2ª convocatoria del mismo curso.6. Para superar la materia deberán alcanzar un 50% de la nota máxima en cada una de las partes evaluables.

Convocatoria fin de carrera: el alumno que opte por examinarse en fin de carrera será evaluado únicamente con el examen (que valdrá el 100% de la nota). En caso de no asistir a dicho examen, o no aprobarlo, pasará a ser evaluado del mismo modo que el resto de alumnos.

Las fechas oficiales de exámenes, se podrán consultar en la pagina Web del Centro, y son las siguientes:

Fin de carrera: 26 de septiembre de 2023 16:00h

1ª Edición: 2 de Abril de 2024 16:00 h

2ª Edición: 10 de julio 2024 10:00h

En caso de error en la transcripción de las fechas de exámenes, las válidas son las aprobadas oficialmente y publicadas en el tablón de anuncios y en la web del Centro

Fuentes de información

Bibliografía Básica

Raymon JL y Morrow K, **Krause. Mahan. Dietoterapia.**, 15ª edición, Elsevier, 2021

Ortega RM, Requejo AM, Navia B, López-Sobaler AM, Aparicio A, **Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. Departamento de Nutrición, Universidad Complutense, Madrid**, 2019

Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L y Cuadrado C, **Tabla de composición de alimentos**, 19ª edición, Editorial Pirámide, 2018

Gil A, Fontana L y Sánchez F, **Tratado de Nutrición Tomos 1, 2, 3 y 4**, 3ª edición, Editorial Medica Panamericana, 2017

Bibliografía Complementaria

Rodríguez A, **La vida es mas dulce sin azúcar**, PFFES Plataforma Editorial, 2022

Jiménez J, **Otra nutrición es posible**, Editorial Zenith, 2021

Lurueña MA, **Que no te líen con la comida**, 2ª edición, Ediciones Destino, 2021

García-Orea Haro B, **Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes: El intestino, nuestro segundo cerebro**, Editorial GRIJALBO, 2020

Martínez-González MA y Guisasola M, **¿Qué comes?**, Editorial Planeta, 2020

Pérez C y Sánchez N, **El ayuno intermitente**, Ediciones Urano, 2020

Herrero G y Andrades C, **Psiconutrición. Aprende a tener una relación saludable con la comida**, ArcoPress Ediciones, 2019

Rios C, **Come Comida Real**, Editorial Paidós, 2019

Sánchez A, **Mi dieta ya no cojea: La guía práctica para comer sano sin complicaciones**, Ediciones Paidós, 2018

Bean A, **La guía completa de la nutrición del deportista**, Editorial PAIDOTRIBO, 2016

Perlmutter D, **Alimenta tu cerebro**, Editorial GRIJALBO, 2016

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente