



DATOS IDENTIFICATIVOS

Nutrición e dietética

Materia	Nutrición e dietética			
Código	O01G040V01503			
Titulación	Grao en Ciencia e Tecnoloxía dos Alimentos			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OB	3	2c
Lingua de impartición				
Departamento	Química analítica e 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				
Descrición xeral	<p>A materia de Nutrición e Dietética ten os seguintes obxectivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Coñecer as principais *características dos nutrientes e a súa importancia para manter un estado *óptimo de saúde. -Determinar as necesidades enerxéticas e estudar os *metodos máis adecuados para a súa determinación. -Coñecer a alimentación máis adecuada en cada unha das etapas *fisiolóxicas da vida. -Aprender a deseñar dietas equilibradas para cada unha destas etapas *fisiolóxicas. -Deseñar dietas *terapéuticas para diferentes situacións patolóxicas. 			

Competencias

Código	
B1	Capacidade de análise e síntese
B2	Capacidade de organización e planificación
B3	Capacidade de comunicación oral e escrita tanto ne lingua vernácula como nas extranxeiras
B7	Adquirir capacidade na toma de decisiónes
B8	Capacidades de traballo en equipo, con carácter multidisciplinar e nos contextos tanto nacionais como internacionais
B15	Creatividade
B17	Coñecemento doutras culturas e costumes
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 aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
RA1: Coñece os nutrientes que forman parte dos alimentos e comprende a súa implicación nos procesos metabólicos		C1
RA2: Integra e relaciona o coñecemento do metabolismo dos nutrientes coa súa implicación en situacións de saúde e enfermidade		C1
RA3: Coñece e valora as necesidades nutricionais das persoas sas e en situacións *fisiolóxicas especiais, para promover e reforzar pautas de conduta alimentaria saudable.	B1 B7 B15	C1 C23

RA4: Establece recomendacións nutricionais en función das necesidades dos individuos e poboacións, en distintas etapas da vida e en diferentes situacións *fisiolóxicas	B3 B8 B15 B17	C1 C23
RA5: Capacidade de establecer estratexias de análises para detectar desviacións dos patróns nutricionais recomendados	B1 B2 B7 B17	C23 C24
RA6: Coñece e valora desde a perspectiva actual a prevención de enfermidades crónicas relacionadas coa alimentación	B1 B2 B7 B8 B15	
RA7: Valora dietas e detecta os posibles erros e expón as solucións máis adecuadas a cada caso.	B1 B2 B7 B17	C11 C23 C24
RA8: Deseña dietas basales tanto cualitativamente como cuantitativamente	B1 B7 B15 B17	
RA9: Realiza avaliacións nutricionais mediante métodos antropométricos	B2 B7	
RA10: Deseña dietas para diferentes patoloxías	B1 B7 B8 B15 B17	C1 C11 C23

Contidos

Tema	
1.-Introdución	1.1. Definicións e conceptos 1.2. RDA e IDR 1.3. Obxectivos nutricionais e guías alimentarias
2.-Metabolismo enerxético	2.1. A enerxía dos alimentos 2.2. Calorimetrías 2.3. Necesidades enerxéticas 2.4. Equilibrio enerxético
3.-Hidratos de Carbono	3.1. Estrutura e clasificación 3.2. Dixestión e absorción 3.3. Metabolismo da glicosa, fructosa e galactosa 3.4. Necesidades na dieta 3.5. Problemas asociados ao seu consumo
4.-Proteínas	4.1. Concepto de proteína e aminoácidos 4.2. Dixestión, absorción e metabolismo de proteínas e aminoácidos 4.3. Necesidades diarias de proteínas 4.4. Deficiencias e excesos *proteicos 4.5. Intolerancias e alerxias
5.-Lípidos	5.1. Estrutura e clasificación 5.2. Ácidos graxos esenciais 5.3. Dixestión, absorción e metabolismo 5.4. Recomendacións de inxesta
6.-Vitaminas	6.1.-Vitaminas Hidrosolubles 6.2.-Vitaminas Liposolubles
7.-Minerais	7.1. Minerais que gardan relación co óso: calcio 7.2. Minerais esenciais: ferro
8.-Avaliación do Estado Nutricional	8.1.-Avaliación da inxesta 8.2.-Métodos Antropométricos
9.-Alimentación no embarazo e a lactación	9.1. Alimentación na muller embarazada 9.2. Alimentación durante a lactación
10.-Alimentación nas distintas etapas da vida.	10.1- Lactante 10.2-Adolescente 10.3-Ancián

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Sesión maxistral	14	42	56

Presentacións/exposicións	1	10	11
Seminarios	17	3	20
Traballos tutelados	10	30	40
Probas de autoavaliación	0	3	3
Probas de resposta curta	0	20	20

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Sesión maxistral	Exposición en sesións dunha hora dos contidos da materia utilizando medios audiovisuais.
Presentacións/exposicións	Exposición individual por parte do alumno do traballo realizado sobre un tema, tutelado polo profesor. As exposicións realizaranse ante os demais alumnos e o profesor.
Seminarios	O alumno desenvólvese unha serie de actividades expostas polo profesor como complemento das clases teóricas, tanto de forma individual como en grupo.
Traballos tutelados	O alumno de forma individual elaborará un traballo sobre unha temática da materia. Os alumnos estarán tutelados polo profesor que os asesorará na procura de información, bibliografía así como na resolución das dúbidas e problemas que se poidan expor na elaboración do traballo.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	O profesor atenderá ás consultas e necesidades que os alumnos poidan ter en relación coa aprendizaxe da materia tanto nas clases maxistras como nas demais metodoloxías e actividades utilizadas. O profesor brindará a orientación, apoio e motivación ao longo do proceso de aprendizaxe. Esta atención realizarase de forma presencial na aula e nas tutorías e de maneira non presencial a través do correo electrónico e da plataforma Tema.
Traballos tutelados	O profesor atenderá ás consultas e necesidades que os alumnos poidan ter en relación coa aprendizaxe da materia tanto nas clases maxistras como nas demais metodoloxías e actividades utilizadas. O profesor brindará a orientación, apoio e motivación ao longo do proceso de aprendizaxe. Esta atención realizarase de forma presencial na aula e nas tutorías e de maneira non presencial a través do correo electrónico e da plataforma Tema.
Seminarios	O profesor atenderá ás consultas e necesidades que os alumnos poidan ter en relación coa aprendizaxe da materia tanto nas clases maxistras como nas demais metodoloxías e actividades utilizadas. O profesor brindará a orientación, apoio e motivación ao longo do proceso de aprendizaxe. Esta atención realizarase de forma presencial na aula e nas tutorías e de maneira non presencial a través do correo electrónico e da plataforma Tema.
Probas	Descrición
Probas de autoavaliación	O profesor atenderá ás consultas e necesidades que os alumnos poidan ter en relación coa aprendizaxe da materia tanto nas clases maxistras como nas demais metodoloxías e actividades utilizadas. O profesor brindará a orientación, apoio e motivación ao longo do proceso de aprendizaxe. Esta atención realizarase de forma presencial na aula e nas tutorías e de maneira non presencial a través do correo electrónico e da plataforma Tema.
Probas de resposta curta	O profesor atenderá ás consultas e necesidades que os alumnos poidan ter en relación coa aprendizaxe da materia tanto nas clases maxistras como nas demais metodoloxías e actividades utilizadas. O profesor brindará a orientación, apoio e motivación ao longo do proceso de aprendizaxe. Esta atención realizarase de forma presencial na aula e nas tutorías e de maneira non presencial a través do correo electrónico e da plataforma Tema.

Avaliación

Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Presentacións/exposicións	5	B1 C1 B2 C11 B3 C23 B7 B15 B17
Valorarase a capacidade de exposición e síntese así como o manexo do TIC.		
Resultados de aprendizaxe avaliados: *RA1, *RA2, *RA3, *RA4, *RA5, *RA6, *RA7, *RA8, *RA9, *RA10		

Seminarios	Valorátese tanto a entrega dos boletíns (5%) das actividades realizadas como o cumprimento das datas de entrega (2,5%). A resolución daquelas actividades que así o requiran as actividades valorarase cuns 10%	20	B1 B2 B3 B7 B8 B15 B17	C23
	Resultados de aprendizaxe avaliados: *RA3, *RA4, *RA5, *RA6, *RA7, *RA8, *RA9, *RA10			
Traballos tutelados	Valorarase o contido do traballo, a dificultade do tema elixido e as fontes de información utilizadas (número, fiabilidade, actualidade...). *Sera obrigatorio para os alumnos a asistencia a todas as sesións de exposición de traballos quedando *asi o alumno exento de examinarse deses contidos.	15	B1 B2 B3 B7 B15 B17	C23 C24
	Resultados de aprendizaxe avaliados: RA3, *RA4, *RA5, *RA6, *RA7, *RA8, *RA9, *RA10			
Probas de autoavaliación	Será necesario para a súa valoración que o alumno entregase polo menos o 80% das probas de *autoevaluación. A entrega en tempo e forma valorarase cun 2,5% e o acerto na resolución con *um máximo de 7,5%	10	B7	C1 C11 C23
	Resultados de aprendizaxe avaliados: *RA1, *RA2, *RA3, *RA7, *RA10			
Probas de resposta curta	Realizaranse dous exames nos que o alumno terá que contestar a unha serie de preguntas curtas relacionadas cos contidos da materia. Para superar a materia o alumno deberá obter un 5 sobre 10 en ambos os exames.	50	B7	C1 C11 C23 C24
	Resultados de aprendizaxe avaliados: *RA1, *RA2, *RA3, *RA5, *RA7, *RA10			

Outros comentarios sobre a Avaliación

A avaliación é continua. A puntuación final dependerá da puntuación de cada metodoloxía, sendo necesario alcanzar un 5 sobre 10 para superar a materia. A realización das distintas probas de avaliación será condición imprescindible para que o alumno sexa avaliado na materia. Cando o alumno, por causas xustificadas, non poida asistir ás actividades programadas esixiráselle a presentación e entrega de todas as actividades nun prazo determinado a través da plataforma TEMA. Aos alumnos que se presenten en segunda convocatoria abriráselle un prazo para a entrega de todas as actividades e deberá superar as probas de avaliación correspondentes. As datas oficiais de exames, poderanse consultar na *página Web do Centro, e son as seguintes: -29 de setembro de 2015 ás 16 *h-17 de marzo de 2016 ás 10 *h-15 de xullo de 2016 ás 10*h

Bibliografía. Fontes 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,

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Bioquímica/O01G040V01302

Química e bioquímica alimentaria/O01G040V01404

Bromatoloxía/O01G040V01501