

## 29212 - Dietética

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2021/22

**Asignatura:** 29212 - Dietética

**Centro académico:** 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

**Titulación:** 441 - Graduado en Nutrición Humana y Dietética

**Créditos:** 9.0

**Curso:** 2

**Periodo de impartición:** Anual

**Clase de asignatura:** Obligatoria

**Materia:**

## 1. Información Básica

### 1.1. Objetivos de la asignatura

**La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:**

- Conocer las bases y las recomendaciones para una alimentación saludable.
- Conocer el manejo de las herramientas y metodologías empleadas en la confección de dietas y menús saludables.
- Saber elaborar dietas y menús en el adulto sano adaptadas a cada grupo de edad y a diferentes estados fisiológicos (incluida gestación, lactancia y persona mayor).
- Conocer el tipo de alimentación y los estilos de vida representativos de la realidad actual (patrones dietéticos inmigrantes, dieta mediterránea, dietas vegetarianas y otras formas de alimentación) y elaborar consejo dietético adecuado a cada caso.
- Conocer las bases de los planes alimentarios de colectivos.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con algunos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro:

- **Objetivo 2: Hambre cero** (*Satisfacer las necesidades alimentarias inmediatas de sus poblaciones vulnerables*) Meta 2.1: Para 2030, poner fin al hambre y asegurar el acceso de todas las personas, en particular los pobres y las personas en situaciones vulnerables, incluidos los lactantes, a una alimentación sana, nutritiva y suficiente durante todo el año
- **Objetivo 3: Salud y bienestar** (*Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible*). Meta 3.4: Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar
- **Objetivo 12: Producción y consumo responsable** (*El consumo y la producción sostenibles también pueden contribuir de manera sustancial a la mitigación de la pobreza y a la transición hacia economías verdes y con bajas emisiones de carbono*) Meta 12.2: De aquí a 2030, lograr la gestión sostenible y el uso eficiente de los recursos naturales

### 1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La figura del dietista-nutricionista, siempre de acuerdo con la sociedad en que desarrolla su labor, actúa entre otros ámbitos en el clínico. En este ámbito se hace necesario poseer conocimientos acerca del funcionamiento del cuerpo humano en condiciones de salud y enfermedad, y del papel de la alimentación en ambos procesos. En este sentido, la asignatura de dietética es fundamental porque en ella se aprende las diferentes metodologías para la confección de dietas y planificación de menús. Esta asignatura se centra en individuos sanos, y permite así desarrollar la capacidad de actuar sobre su alimentación teniendo en cuenta las diferentes necesidades fisiológicas, preferencias personales, socioeconómicas, culturales y religiosas, dotando así al alumno de la capacidad para elaborar dietas y menús en otras materias. En este sentido, los conocimientos adquiridos en Dietética van a ser aplicados en diferentes asignaturas posteriores como son: Dietoterapia (planificación dietética en diferentes patologías), Nutrición y alimentación del niño (planificación dietética en el

niño y adolescente), Nutrición y alimentación en el deporte (planificación dietética en diferentes situaciones del deportista) y Gestión de servicios de alimentación (planificación dietética en colectivos), siendo muy recomendable la superación de Dietética para la matriculación en dichas asignaturas. Los conocimientos y habilidades desarrollados en la asignatura Dietética, también facilitan al alumnado la superación del Practicum, ya que en muchas ocasiones, las prácticas externas se desarrollan en el ámbito clínico de individuos o colectivos, y el estudiante debe dar solución a problemas similares a los que se han desarrollado en esta asignatura.

### 1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

La asignatura pretende que el estudiante desarrolle habilidades para diseñar planes alimentarios saludables (dietas y menús) orientados a individuos sanos, tanto en la edad adulta como en la senectud. Por ello, está muy vinculada a las competencias profesionales del futuro graduado en Nutrición Humana y Dietética.

**Se recomienda la asistencia y participación activa del alumnado a las clases teóricas y prácticas, ya que existe una relación muy estrecha entre ambas y se desarrolla el conocimiento de la aplicación práctica de esta asignatura.** Se recomienda también realizar un esfuerzo para acudir a todas las prácticas propuestas, puesto que en ellas se solucionan problemas similares a los que el estudiante podría tener que resolver en el ejercicio de su profesión. Además, se hace necesaria la asistencia regular a tutorías, como apoyo al desarrollo de los trabajos realizados en los seminarios prácticos. Por otra parte, y dado que la Dietética es la aplicación de las ciencias de la Nutrición y de la Alimentación, se recomienda que el alumno que se matricule en esta asignatura esté cursando también en el mismo curso, la Nutrición Humana y la Bromatología, ya que los conocimientos adquiridos en estas materias son básicos para optimizar el aprendizaje de la dietética.

Debido al carácter tan aplicado de la asignatura, se recomienda la asistencia virtual continuada, bien sea a las clases teóricas o las prácticas si fuera necesario, compartiendo con el profesor las dudas que puedan ir apareciendo tanto durante la impartición como en tutorías concertadas.

## 2. Competencias y resultados de aprendizaje

### 2.1. Competencias

**Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...**

- 1.- Aplicar las Ciencias de la Nutrición y los Alimentos a la práctica dietética.
- 2.- Conocer las bases de una alimentación saludable
- 3.- Diseñar y elaborar dietas y menús saludables y detectar desviaciones de un balance nutricional adecuado.
- 4.- Conocer las formas alternativas de alimentación según estilo de vida y/o grupo étnico representativos de la realidad actual, y prestar el consejo dietético adecuado.
- 5.- Manejar las herramientas básicas utilizadas en el campo de la Dietética
- 6.- Desarrollar y ejercitar destrezas para conocer, valorar y utilizar las fuentes de información relacionadas con la nutrición, alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica.

### 2.2. Resultados de aprendizaje

**El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...**

1. Demostrar conocimiento en las bases de la alimentación saludable y las herramientas de la dietética para la el diseño de planes alimentarios saludables en las diferentes situaciones fisiológicas del adulto sano..
- 2.- Llevar a cabo la planificación dietética en el adulto sano aplicando los conocimientos de las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición tanto en la confección de dietas como en las medidas de consejo dietético.
- 3.- Interpretar una historia dietética en sujetos sanos y utilizar esa información para la confección de una dieta personalizada.
- 4.- Manejar las herramientas básicas en TIC utilizadas en la planificación dietética de sujetos sanos.
- 5.- Reconocer las diferencias en el patrón dietético según creencias religiosas, grupos étnicos y otros estilos de alimentación y llevar a cabo medidas de consejo dietético adecuadas a cada caso.
- 6.- Demostrar conocimiento de los aspectos básicos de la alimentación de colectivos incluido el manual de dietas hospitalarias para implementar planes básicos de transición dietético-nutricional.
- 7.- Ser capaz de fundamentar los principios científicos que sustentan la intervención del dietista-nutricionista, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica.
- 8.- Valorar críticamente y aplicar las fuentes de información relacionadas con la nutrición humana aplicada.
- 9.- Elaborar informes y cumplimentar registros relativos a la intervención profesional del Dietista-Nutricionista.

### 2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje

La sociedad actual cada vez está más interesada en temas relacionados con la dietética, preocupándose por mantener unos hábitos dietéticos saludables y alcanzar un estado óptimo de salud. En este sentido, se hace necesaria la existencia de profesionales que desarrollen su actividad en este campo, asesorando y orientando a la población para conseguir este

objetivo. Con los conocimientos que el alumnado del Grado en Nutrición Humana y Dietética desarrolla en la asignatura Dietética, se alcanza la capacidad para desarrollar funciones asistenciales orientadas a la alimentación, ayudando a las personas o grupos de personas sanas a planificar dietas saludables como medida preventiva de bienestar social.

### 3. Evaluación

#### 3.1. Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

**El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación**

##### **EVALUACIÓN GLOBAL FRACCIONADA**

Para optar a la evaluación global fraccionada se deberá asistir a un mínimo del 75% de las clases prácticas de la asignatura.

1. Los alumnos realizan 1 examen parcial liberatorio de materia en el 1º cuatrimestre, en la que se deberá obtener un 5,0 sobre 10,0 para liberar materia y que se mantendrá hasta la convocatoria de junio. Para presentarse al examen parcial en el primer cuatrimestre es obligatoria la asistencia al 75% de las clases prácticas del primer cuatrimestre. Para el caso de seminarios impartidos online, si fuera necesario, la asistencia será controlada igualmente al inicio de la sesión virtual.
2. La prueba consiste en una serie de preguntas sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Se plantean preguntas tipo test con su correspondiente penalización (1 por 3 fallos) y ejercicios o cuestiones de desarrollo relativas también al contenido teórico y práctico.
3. En el segundo cuatrimestre se realiza 1 examen parcial de las mismas características que el primero, manteniéndose la obligación de la asistencia del 75% de las clases prácticas del segundo cuatrimestre. Este examen se realizará en la convocatoria oficial de junio.
4. Para superar la asignatura mediante las pruebas escritas parciales, cada una de ellas deberá ser aprobada de forma independiente con una calificación mínima de 5,0 sobre 10,0. No se hará media de ambas pruebas si no están superadas. En el caso de que no se supere alguno de los exámenes parciales, el alumno deberá presentarse a la prueba global en la convocatoria oficial de junio o septiembre. La superación de esta prueba acredita el logro de los resultados de aprendizaje número 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9.
5. En caso de que la evaluación se desarrolle virtualmente, los exámenes serán de las mismas características que los descritos anteriormente, pero se realizarán a través del anillo digital docente (ADD) y del servicio de videotelefonía Google Meet.

##### **EVALUACIÓN GLOBAL**

La prueba global será realizada por aquellos alumnos que no hayan asistido al 75% de las clases prácticas, que no hayan aprobado los exámenes parciales anteriores o que se presenten en convocatorias diferentes a la primera.

1. Realización de prueba individual escrita sobre el contenido teórico y práctico. Esta prueba se debe superar con una calificación mínima de 5,0 sobre 10,0. La prueba consiste en una serie de preguntas sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Se plantean preguntas tipo test con su correspondiente penalización (1 por 3 fallos) y ejercicios o cuestiones de desarrollo relativas también al contenido teórico y práctico.
2. La superación de esta prueba acredita el logro de los resultados de aprendizaje número 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9.

##### **Sistema de calificaciones.**

*La calificación numérica se expresará de conformidad con lo establecido en el art. 5.2 del Real Decreto 1125/2003 de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre). por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio nacional. Así, las calificaciones se establecerán en el siguiente rango: De 0 a 4.9: Suspenso (S); de 5.0 a 6.9: Aprobado (A); de 7.0 a 8.9: Notable (N); de 9.0 a 10: Sobresaliente (SB). La mención Matrícula de honor podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0.*

### 4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

#### 4.1. Presentación metodológica general

**El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:**

En el programa teórico, se considera de gran importancia la adquisición por parte del alumno de unos conocimientos

básicos y fundamentales de la Dietética como son, por un lado, las herramientas de trabajo necesarias para la confección de dietas (Tablas de medidas caseras, porciones y raciones de alimentos, etc.), y por otro, el concepto de alimentación saludable y las recomendaciones dietéticas para el adulto sano, para que con las dos vertientes, el alumno esté capacitado para la confección de una dieta saludable. Tras haber adquirido esos conocimientos, es fundamental enseñar al alumno las pautas alimentarias y dietéticas necesarias para la confección de dietas según el estado fisiológico del adulto (embarazo, gestación y persona mayor) y otras formas de alimentación como son la alimentación vegetariana y las de diferentes poblaciones inmigrantes. Por último, el programa teórico termina con las bases de la alimentación colectiva. Estos últimos conceptos anteceden a las asignaturas de Dietoterapia y Gestión de servicios de alimentación que se imparten en el tercer curso, donde se desarrolla la aplicación de la Dietética en el tratamiento dietético de diversas enfermedades en individuos y colectivos.

## 4.2. Actividades de aprendizaje

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en las siguientes actividades:

- Clases teóricas de carácter magistral: 45 horas de clases teóricas
- Clases prácticas: 45 horas de seminarios prácticos, laboratorio y sesiones de informática para desarrollar la aplicación práctica de la asignatura y relacionar contenidos teórico-prácticos. En estas sesiones prácticas el estudiante puede demostrar también su capacidad de trabajar en equipo al dar solución a los casos planteados. Durante este curso académico y en caso de confinamiento, se adoptará una docencia práctica telemática online síncrona, conectados profesorado y alumnado a través de tecnologías que permiten la interacción (tipo Google Meet).

## 4.3. Programa

**El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...**

### 1.- Clases teóricas (45 horas presenciales)

#### PARTE I - BASES Y FUNDAMENTOS DE LA DIETÉTICA

Tema 1. Introducción a la Dietética y perfil profesional del Dietista-nutricionista.

Tema 2. Herramientas de la dietética I.

Tema 3. El proceso de prescripción dietética

Tema 4. Hábitos alimentarios y salud

Tema 5. Nutrición y dieta óptima en el adulto sano.

Tema 6. La alimentación saludable: guías dietéticas

Tema 7. Preparaciones culinarias en la alimentación saludable

Tema 8. Consumo alimentario y perfil nutricional en España

Tema 9. Herramientas de la dietética II

#### PARTE II - ALIMENTACIÓN EN LAS DISTINTAS ETAPAS DEL ADULTO SANO.

Tema 10. Nutrición y alimentación en la gestación

Tema 11. Nutrición y alimentación en la lactancia

Tema 12. Alimentación en la menopausia y edad avanzada

#### PARTE III - ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA

Tema 13. Dieta mediterránea

Tema 14. Dietas vegetarianas

Tema 15. Alimentación y aculturación dietética

Tema 16. Introducción a la alimentación de colectivos

### 2.- Clases prácticas:

- Etapas iniciales de la planificación dietética: análisis de hábitos y preferencias
- Raciones en gramos y en medidas caseras.
- Confección de dietas saludables por el método de raciones y gramajes.
- Elaboración de platos compuestos: Ingredientes, cantidades y raciones
- Listas de Intercambios de alimentos para la confección de dietas.
- Confección de dietas saludables por el método de Sistema de Intercambios.
- Calibración de menús de dietas saludables con calibradores informáticos.
- Confección de dieta saludable para la mujer en estado de gestación mediante programa informático.
- Confección de dieta saludable para varón en edad avanzada mediante programa informático.
- Planificación dietética para vegetarianos.

## 4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

La planificación de clases teóricas y prácticas se expondrá al comienzo de cada curso académico. Las fechas clave de la

asignatura dependerán de la programación de la misma. Esta información será colgada en el ADD al inicio del curso académico

#### **4.5. Bibliografía y recursos recomendados**

<http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=29212>