

Ficha Docente: DIETÉTICA

CURSO 2017-18



FACULTAD DE FARMACIA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

I.- IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Dietética
CARÁCTER: Optativo
MATERIA: Dietética
MÓDULO: Materias complementarias
CURSO: Cuarto/Quinto
SEMESTRE: Primero
CRÉDITOS: 3 ECTS
DEPARTAMENTO/S: Nutrición y Bromatología I
PROFESOR/ES RESPONSABLE/S:

Coordinadora:

Dra. Sara Bastida Codina, Profesor Titular
e-mail: sbastida@ucm.es

Profesores:

Dra. Sara Bastida Codina, Profesor Titular
e-mail: sbastida@ucm.es
Dr. Francisco José Sánchez Muniz, Catedrático
e-mail: frasan@ucm.es

OBJETIVO GENERAL:

El objetivo de esta asignatura es que el alumno conozca los principios fundamentales de la Dietética, especialidad científica que, aplicando los conocimientos de las ciencias de la alimentación y de otras disciplinas (ej. antropología, economía alimentaria...), estudia la forma de utilizar, combinar y proporcionar a cada individuo o colectividad los alimentos necesarios para alcanzar y mantener un óptimo estado de salud, teniendo en cuenta los hábitos alimentarios y los distintos factores que afectan a estos (culturales, religiosos, preferencias y aversiones...), así como otros aspectos de estilo de vida (actividad física...)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las bases de una alimentación saludable.
- Aplicar los conocimientos de las ciencias de los alimentos y de la Nutrición a la práctica dietética.
- Familiarizarse con ingredientes, raciones, recetas y preparaciones culinarias.
- Proporcionar al alumno la capacidad de juzgar y confeccionar dietas saludables dirigidas a individuos o colectivos en las distintas etapas de la vida y situaciones fisiológicas.

- Manejar las herramientas habituales en la programación y valoración de dietas.
- Conocer las pautas dietéticas para la prevención de las patologías más prevalentes en la población.
- Proporcionar las bases para llevar a cabo acciones de educación nutricional y emitir consejo dietético.

III.- CONOCIMIENTOS PREVIOS Y RECOMENDACIONES

CONOCIMIENTOS PREVIOS:

El alumno deberá poseer conocimientos previos de Nutrición, Bromatología, Fisiología y Fisiopatología. Dichos conocimientos forman parte del contenido curricular de los cursos precedentes.

RECOMENDACIONES:

Se recomienda tener conocimientos de Bioquímica y Farmacología

IV.- CONTENIDOS

BREVE DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

- Manejo de herramientas básicas utilizadas en la práctica dietética.
- Pautas dietéticas en diferentes situaciones fisiológicas y etapas de la vida.
- Diseño y adecuación de dietas.
- Dietética en la prevención de las enfermedades más prevalentes en la población
- Emisión de consejo dietético en atención farmacéutica.

PROGRAMA TEORÍA:

1. La Dietética: Introducción. Objeto, bases y ámbito de actuación. Relación con otras disciplinas. Estándares de referencia dietética. Cálculo, interpretación, utilidad y limitaciones. Ingestas Recomendadas. Objetivos nutricionales, Guías dietéticas.
2. Dieta Saludable. Concepto y bases nutricionales. Índices de calidad de la dieta. Consejo dietético. Dieta mediterránea como ejemplo de dieta óptima.
3. Normas para la elaboración de una dieta básica. Diseño de dietas para individuos o grupos de población.
4. Pautas dietéticas adecuadas para los diferentes grupos de población. Adaptación dietética a situaciones especiales. Consejo dietético
5. Dietética basada en la evidencia científica. Pautas dietéticas para la prevención y control de las patologías más prevalentes en la sociedad actual.
6. Dieta familiar y para colectividades. Pautas para la elaboración de dietas para colectivos. Promoción de la salud desde los comedores colectivos.

PROGRAMA PRÁCTICAS

Las prácticas comprenderán contenidos relativos a:

- Familiarización con ingredientes, recetas y preparaciones culinarias.
- Identificación de tamaños de ración, cuantificación de contenidos energéticos en la dieta, y cálculos de costes de producto final.
- Diseño de dietas por las diferentes metodologías más actuales.

V.- BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y COMPLEMENTARIA

- **Nutrición y Salud.** 2015. R. Repullo Picasso. Ed Marban. Buenos Aires. ISBN: 9788471012494.
- **Nutrición saludable frente a la Obesidad.** 2014. Martínez Hernández Alfredo. Ed. Panamericana. Madrid. EAN: 9788498358247.
- **Fundamentos de Nutrición y Dietética. Bases metodológicas y Aplicaciones.** 2011. Martínez Hernández Alfredo. Ed. Panamericana. Madrid. EAN: 9788498365403
- **Sistema de Intercambios para la Confección de Dietas y Planificación de Menús.** 2008. Russolillo G, Marques I. ICM.Ed, ISBN 978-84-615-3462-3
- **Manual of Dietetic Practice. (4th ed).** 2007. The British Dietetic Association., Ed Thomas B. and Bishop J. Blackwell. ISBN 978-1-4051-3525-2
- **Counselling skills for dietitians.** (2nd ed). 2007 Gable, Judy. Blackwell Publishing. ISBN 978-1-4051-4727-9
- **Complete Food and Nutrition Guide.** 3 rd ed. 2006. American Dietetic Association. Roberta Larson Duyff. ISBN 0-470-04115-3
- **Alimentación y Dietoterapia (4ª ed.).** 2004. Cervera P, Clapes J, Rigolfas R. Ed. Interamericana Mcgraw-Hill. Barcelona ISBN 978-84-486-0238-3
- **365 days of healthy eating from the American Dietetic Association.** 2004. Roberta Larson Duyff. ISBN 0-471-44221-6
- **Dietética. Principios y aplicaciones (2ª ed).** 2000. Rojas E. Aula Médica Ed. Madrid, ISBN: 978-84-788-5172-0
- **Tablas de composición de alimentos. Guía práctica. (16ª ed).** 2013. Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L Y Cuadrado C. Ed. Pirámide, Madrid. ISBN 978-84-368-2903-7
- **Tabla de composición de alimentos españoles. (5ª ed.).** 2009. Mataix J. Universidad de Granada: Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos. ISBN: 978-84-338-4980-9
- **La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional.** 2004. Ortega RM, López-Sobaler AM, Requejo AM, Andrés P. Ed. Complutense. Madrid.. ISBN 978-84-749-1776-5.

VI.- COMPETENCIAS

BÁSICAS, GENERALES

Todas las de la Titulación Grado en Farmacia.

TRANSVERSALES

Competencias transversales de la Titulación Grado en Farmacia establecidas para todas las materias impartidas

CT7.- Elaborar y redactar informes de carácter científico.

CT8.- Demostrar razonamiento crítico y autocrítico.

CT9.- Gestionar información científica de calidad, bibliografía, bases de datos especializadas y recursos accesibles a través de Internet. Dominar técnicas de recuperación de información relativas a fuentes de información primarias y secundarias

CT10.- Incorporar a sus conductas los principios éticos que rigen la investigación y la práctica profesional.

CT11.- Adquirir conciencia de los riesgos y problemas medioambientales que conlleva su ejercicio profesional.

CT12.- Utilizar las herramientas y los programas informáticos que facilitan el tratamiento de los resultados experimentales.

CT13.- Comprensión lectora y auditiva, producción oral y escrita que le permita desenvolverse en un contexto profesional en inglés. Interpretación de textos en inglés técnico y científico en el ámbito de la investigación. Comunicarse en español y en inglés utilizando los medios audiovisuales habituales.

CT14.- Defender los puntos de vista personales apoyándose en conocimientos científicos.

CT15.- Integrar conocimientos y aplicarlos a la resolución de problemas utilizando el método científico.

CT16.- Adquirir capacidad de organización, planificación y ejecución.

CT17.- Desarrollo de la capacidad de trabajo autónomo o en equipo en respuesta a las necesidades específicas de cada situación.

CT18.- Desenvolverse en un contexto internacional y multicultural.

CT19.- Progresar en su habilidad para el trabajo en grupos multidisciplinares.

CT20.- Perseguir objetivos de calidad en el desarrollo de su actividad profesional.

CT21.- Adquirir capacidad para la toma de decisiones y de dirección de recursos humanos.

CT22.- Ser capaz de mostrar creatividad, iniciativa y espíritu emprendedor para afrontar los retos de su actividad como farmacéutico/a.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

CEM.8 Adquirir las habilidades necesarias para poder prestar consejo terapéutico en farmacoterapia y dietoterapia, así como consejo nutricional y alimentario a los usuarios de los establecimientos en los que presten servicio.

CEM9. Comprender la relación existente entre alimentación y salud, y la importancia de la dieta en el tratamiento y prevención de las enfermedades.

CEL1. Conocer los fundamentos de la salud pública e intervenir en las actividades de promoción de la salud, prevención de la enfermedad en los ámbitos individual y colectivo y contribuir a la educación sanitaria, reconociendo los determinantes de

salud en la población, tanto los genéticos como los dependientes del sexo y estilo de vida, demográfico, ambiental, social, económico, psicológico y cultural.

CEL3. Conocer los principios éticos y deontológicos y actuar según las disposiciones legislativas, reglamentarias y administrativas que rigen el ejercicio profesional colaborando con otros profesionales de la salud y adquiriendo habilidades de trabajo en equipo.

CEL4. Dominar técnicas de recuperación de información relativas a fuentes de información primaria y secundaria (incluyendo bases de datos con el uso de ordenador).

CEL8. Conocer las técnicas de comunicación oral y escrita adquiriendo habilidades que permitan informar a los usuarios de los establecimientos farmacéuticos en términos inteligibles y adecuados a los diversos niveles culturales y entornos sociales.

VII.- RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

1. Conocimiento de los principios básicos de la dietética.
2. Manejo de las herramientas más actuales en la práctica dietética.
3. Evaluación y adecuación crítica de la calidad nutricional de dietas para individuos y colectivos de población con diferentes características.
4. Capacidad para desarrollar planificaciones alimentarias adecuadas a perfiles de dietas saludables.
5. Obtener la capacidad de emitir consejo nutricional y dietético en los ámbitos individual y comunitario.

VIII.- HORAS DE TRABAJO POR ACTIVIDAD FORMATIVA

| Actividades formativas | Metodología | Horas | ECTS | Relación con las competencias |
|------------------------------------|---|-------|------|---|
| Clase magistral y seminarios | Explicación de fundamentos teóricos utilizando herramientas informáticas. | 8 | 0,32 | Competencias: CEM8, CEM9, CEL1, CEL3, CEL4, CEL8. Resultados de aprendizaje: 1-5 |
| Clases prácticas en laboratorio | Aplicación a nivel experimental de los conocimientos adquiridos. | 20 | 0,8 | Competencias: CEM8, CEM9, CEL1, CEL3, CEL4, CEL8 Resultados de aprendizaje: 2-4 |
| Aprendizaje virtual | Aprendizaje no presencial interactivo a través del campus virtual | 5 | 0,08 | Competencias: CEM8, CEM9, CEL1, CEL3, CEL4, CEL8 Resultados de aprendizaje: 2,4 |
| Tutorías individuales y colectivas | Orientación y resolución de dudas. | 2 | 1,52 | Competencias: CEM8, CEM9, CEL1, CEL3, CEL4, CEL8 |

| | | | | |
|------------------|----------------------------------|----|------|---|
| | | | | Resultados de aprendizaje: 1-5. |
| Trabajo personal | Estudio. Búsqueda bibliográfica. | 38 | 1,6 | Competencias: CEM8, CEM9, CEL1, CEL3, CEL4, CEL8 Resultados de aprendizaje: 1-7. |
| Examen | Pruebas orales y escritas. | 2 | 0,08 | Competencias: CEM8, CEM9, CEL1, CEL3, CEL4, CEL8 Resultados de aprendizaje: 1-5. |

IX.- METODOLOGÍA

Las clases magistrales se impartirán al grupo completo y en ellas se darán a conocer al alumno los contenidos fundamentales de la asignatura. Al comienzo de cada tema se expondrán claramente el programa y los objetivos principales del mismo. Al final del tema se hará un breve resumen de los conceptos más relevantes y se plantearán nuevos objetivos que permitirán interrelacionar contenidos ya estudiados con los del resto de la asignatura y otras asignaturas afines. Durante la exposición de contenidos se propondrán problemas que ejemplifiquen los conceptos desarrollados o que sirvan de introducción a nuevos contenidos. Para facilitar la labor de seguimiento por parte del alumno de las clases magistrales se le proporcionará el material docente necesario, bien en fotocopia o en el Campus Virtual.

En *los seminarios*, impartidos al grupo completo, se resolverán ejercicios y cuestiones y casos prácticos que ejemplifiquen los contenidos desarrollados en las clases magistrales. Periódicamente se suministrará al alumno una relación de dichos problemas/ejercicios/casos con el objetivo de que intente su resolución previa a las clases. El proceso de resolución de estos problemas se llevará a cabo mediante diferentes métodos: en algunos casos se propondrá al alumno la exposición en clase de la resolución de algunos de estos problemas, debatiéndose sobre el procedimiento seguido, el resultado obtenido y su significado. En otros casos se discutirán los resultados de los alumnos en grupos reducidos y, posteriormente, se llevará a cabo su puesta en común.

Las clases prácticas en el laboratorio, impartidas a grupos de **12 alumnos**, están orientadas a la aplicación de los conocimientos y prioriza la realización por parte del estudiante de las actividades prácticas que supongan la aplicación de los conocimientos teóricos adquiridos.

Como complemento al trabajo personal realizado por el alumno, y para potenciar el desarrollo del trabajo en grupo, se propondrá como actividad

dirigida la *elaboración y presentación de trabajos* sobre los contenidos de la asignatura. Todo ello permitirá que el alumno ponga en práctica sus habilidades en la obtención de información y le permitirá desarrollar habilidades relacionadas con las tecnologías de la información.

El profesor programará *tutorías con grupos reducidos de alumnos* sobre cuestiones planteadas por el profesor o por los mismos alumnos. También estarán disponibles tutorías para alumnos que de manera individual deseen resolver las dudas que surjan durante el estudio. Estas tutorías se realizarán de forma presencial en los horarios indicados por cada profesor y, excepcionalmente, de modo virtual.

Se utilizará el *Campus Virtual* para permitir una comunicación fluida entre profesores y alumnos y como instrumento para poner a disposición de los alumnos el material que se utilizará en las clases tanto teóricas como prácticas. También podrá utilizarse como foro en el que se presenten algunos temas complementarios cuyo contenido, aunque importante en el conjunto de la materia, no se considere oportuno presentarlo en las clases presenciales. Por último, esta herramienta permitirá realizar ejercicios de autoevaluación mediante pruebas objetivas de respuesta múltiple de corrección automática, que permitan mostrar tanto al profesor como al alumno qué conceptos necesitan de un mayor trabajo para su aprendizaje.

X.- EVALUACIÓN

Para superar la asignatura será necesario haber realizado y superado las prácticas de laboratorio dentro de los grupos convocados durante el curso.

En el proceso de Evaluación NORMALIZADO, se evaluarán tanto los contenidos teóricos como los prácticos. Los contenidos teóricos tendrán un valor máximo del 50% del total de la nota del alumno, mientras que el 50% restante, corresponderá a los contenidos prácticos.

Con el objetivo de potenciar la adquisición de las competencias y capacidades del alumnado, los profesores, en los casos que lo estimen oportuno, podrán optar por una EVALUACION CONTINUA, en la que el porcentaje correspondiente a los contenidos teóricos, puedan ser alcanzados a través de pruebas objetivas y/o otras actividades dirigidas.

En cualquier caso, para la superación de la disciplina los alumnos, deberán obtener una nota de 5 o superior, de forma separada, tanto en los contenidos prácticos como en los teóricos.