

Ficha Docente:

NUTRICION



FACULTAD DE FARMACIA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

I.- IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Nutrición

CARÁCTER: Mixto (Básico y Obligatorio)

MATERIA: Nutrición

MÓDULO: Medicina y Farmacología

CURSO: Tercero

SEMESTRE: Segundo

CRÉDITOS: 6 ECTS

DEPARTAMENTO/S: Nutrición y Bromatología I

PROFESOR/ES RESPONSABLE/S:

Prof. Angeles Carbajal Azcona. carbajal@farm.ucm.es

Prof. Ana López Sobaler. asobaler@farm.ucm.es

II.- OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Se trata de una asignatura cuyo objetivo es que el alumno conozca los principios fundamentales de la nutrición humana: Las necesidades de energía y nutrientes del organismo y las características del equilibrio nutricional. La nutrición en las diferentes etapas de la vida y en situaciones fisiológicas especiales. La evaluación del estado nutricional. La nutrición en la prevención y el tratamiento de la enfermedad. Obtener la formación necesaria para poder prestar consejo nutricional y dietético.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las funciones y las necesidades de energía y de nutrientes de una persona según la etapa de la vida, estado fisiológico y actividad desarrollada
- Manejo de diferentes técnicas de valoración de la ingesta dietética
- Manejar las técnicas de valoración de la composición corporal
- Interpretación de parámetros bioquímicos, inmunológicos y hematológicos indicadores de situación nutricional
- Cálculo del contenido en energía, nutrientes y otros componentes de interés de la dieta
- Evaluación crítica de la calidad nutricional de dietas para individuos y colectivos con diferentes características
- Emisión de consejo nutricional y dietético en los ámbitos comunitario, hospitalario y otros
- Elegir la combinación de alimentos más adecuada, en función de su composición y las características del individuo o grupo, para conseguir una dieta correcta
- Asesorar sobre la dieta más conveniente en la prevención de algunas enfermedades
- Emitir consejo dietoterapéutico

III.- CONOCIMIENTOS PREVIOS Y RECOMENDACIONES

CONOCIMIENTOS PREVIOS:

No se establecen requisitos previos

RECOMENDACIONES:

Se recomienda tener conocimientos de Fisiología, Bioquímica y Bromatología

IV.- CONTENIDOS

BREVE DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

- Energía y nutrientes
- Nutrición en diferentes situaciones fisiológicas y etapas de la vida
- Evaluación del estado nutricional
- Nutrición y diferentes patologías
- Dietoterapia

PROGRAMA TEORÍA:

Tema 1: Conceptos en Nutrición

Concepto de Alimentación, Nutrición, Bromatología y Dietética. Relación con otras ciencias.

Tema 2. Ingestas recomendadas (IR) de energía y nutrientes.

Ingestas recomendadas (IR) de energía y nutrientes. Objetivos nutricionales. Ingestas dietéticas de referencia. Guías alimentarias.

Tema 3. Energía.

Definición. Funciones. Componentes del gasto energético. Medida y cálculo del gasto energético.

Tema 4. Proteínas.

Composición, estructura y clasificación. Funciones. Aminoácidos esenciales, no esenciales y condicionalmente esenciales. Biodisponibilidad de los aminoácidos. Métodos de valoración de la calidad nutritiva de las proteínas. Aporte aconsejado.

Tema 5. Lípidos.

Composición, estructura y clasificación. Funciones. Ácidos grasos esenciales y no esenciales, su papel en la nutrición y la salud. Aporte aconsejado. Colesterol dietético.

Tema 6. Hidratos de carbono.

Composición, estructura y clasificación. Biodisponibilidad de los hidratos de carbono. Aporte aconsejado de hidratos de carbono. Funciones.

Tema 7. Fibra Dietética.

Concepto de Fibra Dietética, estructura. Clasificación. Funciones. Fuentes dietéticas. Ingesta adecuada de fibra. Su papel en la prevención de la enfermedad.

Tema 8. Vitaminas Hidrosolubles.

Concepto. Clasificación. Funciones. Fuentes dietéticas. Ingestas recomendadas. Efectos de la deficiencia y del exceso. Las vitaminas en la prevención de algunas enfermedades.

Tema 9. Vitaminas Liposolubles.

Concepto. Clasificación. Funciones. Fuentes dietéticas. Ingestas recomendadas. Efectos de la deficiencia y del exceso. Las vitaminas en la prevención de algunas enfermedades.

Tema 10. Minerales.

Concepto. Clasificación. Macrominerales y oligoelementos. Funciones. Biodisponibilidad. Fuentes dietéticas. Ingestas recomendadas. Efectos de la deficiencia y del exceso.

Tema 11. Agua.

Agua corporal. Función, distribución y equilibrio. Ingesta hídrica adecuada y factores que la modifican.

Tema 12. Alcohol.

Biodisponibilidad, Influencia del alcohol en la situación nutricional, consumo moderado de alcohol, alcoholismo.

Tema 13. Evaluación del estado nutricional.

Estudio de la dieta, Encuestas dietéticas. Pruebas bioquímicas e inmunológicas de evaluación del estado nutricional. Métodos de valoración de la composición corporal. Antropometría.

Tema 14. Nutrición en la gestación.

Cambios fisiológicos en la gestación. Necesidades nutricionales de la mujer gestante.

Tema 15. Nutrición en la lactancia.

Cambios fisiológicos. Necesidades nutricionales en la lactación.

Tema 16. Nutrición en el primer año de vida.

Características fisiológicas. Necesidades nutricionales. La leche materna composición y propiedades. Lactancia artificial. Alimentación complementaria

Tema 17. Nutrición en preescolares, escolares y adolescentes.

Definición. Características fisiológicas. Necesidades nutricionales.

Tema 18. Nutrición en la edad avanzada.

Proceso de envejecimiento. Características fisiológicas. Necesidades nutricionales.

Tema 19. Nutrición en colectividades.

Necesidades nutricionales. Provisión de una dieta adecuada. Nutrición y "catering". El comedor colectivo.

Tema 20. Nutrición y deporte.

Fisiología y bioquímica del ejercicio físico. Necesidades nutricionales. Consideraciones a tener en cuenta en la actividad física. La alimentación del deportista.

Tema 21. Interacción xenobiótico-nutriente.

Efecto de los xenobióticos en la biodisponibilidad de los nutrientes. Efecto de los alimentos y del estado nutricional en la farmacocinética y farmacodinamia de los medicamentos.

Tema 22. Trastornos del comportamiento alimentario.

Anorexia nerviosa y bulimia. Características. Recomendaciones dietéticas.

Tema 23. Ayuno y desnutrición.

Concepto. Etiología. Clasificación. Marasmo y kwashiorkor. Nutrición aconsejada para la restauración del estado nutricional.

Tema 24. Sobrepeso y obesidad.

Concepto. Etiología de la obesidad. La obesidad como factor de riesgo de enfermedades. Recomendaciones dietéticas.

Tema 25. Hipertensión arterial.

Concepto. Prevalencia de la hipertensión. Efectos perjudiciales. Tratamiento nutricional de la hipertensión

Tema 26. Nutrición y enfermedad cardiovascular (ECV).

Factores de riesgo de la ECV, Factores nutricionales implicados. Alimentación aconsejada.

Tema 27. Nutrición y diabetes mellitus (DM).

Etiología de la DM. Tipos y características de la DM. Trastornos metabólicos en la DM. La nutrición en el control de la DM.

Tema 28. Enfermedades óseas.

Osteoporosis. Raquitismo. Osteomalacia. Tratamiento nutricional.

Tema 29. Nutrición y cáncer.

Cancerígenos alimentarios. Desarrollo tumoral. Recomendaciones nutricionales en la prevención del cáncer.

Tema 30. Nutrición artificial.

Nutrición parenteral. Nutrición enteral.

Tema 31. Alimentación del futuro.

Nutrición personalizada. Nutrigenética. Nutrigenómica.

PROGRAMA PRÁCTICAS:

Las prácticas consistirán en:

Práctica 1.- Realización de medida del estado nutricional individual mediante encuesta dietética.

Práctica 2.- Determinación del estado nutricional mediante pruebas antropométricas.

Práctica 3.- Valoración de una dieta personalizada

V.- BIBLIOGRAFÍA

- Mataix J, Tratado de Nutrición y Alimentación. 2ª Ed. Océano/Ergon. Barcelona. 2009.
- Hernandez M. y Sastre A. Tratado de Nutrición. Ed. Díaz de Santos. Madrid. 1999.
- **Krause Dietoterapia** 12ª ed. Mahan LK, Escote-Stump S. Eds. Barcelona: Elsevier-Masson; 2009.
- Gil A. Tratado de Nutrición Ed. 2ª ed. Médica Panamericana, 2010.
-

VI.- COMPETENCIAS

BÁSICAS, GENERALES Y TRANSVERSALES

Todas las de la Titulación Grado en Farmacia.

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. Conocer las funciones y las necesidades de energía y de nutrientes de una persona según la etapa de la vida, estado fisiológico y actividad desarrollada
2. Manejo de diferentes técnicas de valoración de la ingesta dietética
3. Manejar las técnicas de valoración de la composición corporal
4. Interpretación de parámetros bioquímicos, inmunológicos y hematológicos indicadores de situación nutricional
5. Cálculo del contenido en energía, nutrientes y otros componentes de interés de la dieta

6. Evaluación crítica de la calidad nutricional de dietas para individuos y colectivos con diferentes características
7. Emisión de consejo nutricional y dietético en los ámbitos comunitario, hospitalario y otros
8. Elegir la combinación de alimentos más adecuada, en función de su composición y las características del individuo o grupo, para conseguir una dieta correcta
9. Asesorar sobre la dieta más conveniente en la prevención de algunas enfermedades. Emitir consejo dietoterapéutico.

VIII.- HORAS DE TRABAJO POR ACTIVIDAD FORMATIVA

Actividades formativas	Metodología	Horas	ECTS	Relación con las competencias
Clase magistral	Explicación de fundamentos teóricos, haciendo uso de herramientas informáticas.	35	1,4	Competencias: CEM8, CEM9, CEL1, CEL,3 CEL4, CEL8. Resultados de aprendizaje: 1-9
Clases prácticas en laboratorio	Aplicación a nivel experimental de los conocimientos adquiridos.	15	0,6	Competencias: CEL1, CEL3, CEL4, CEL8 Resultados de aprendizaje: 2-8
Seminarios	Presentación y discusión de casos prácticos. Exposiciones.	10	0,4	Competencias: CEM8, CEM9, CEL1, CEL3, CEL4, CEL8 Resultados de aprendizaje: 1,2, 4-9.
Aprendizaje virtual	Aprendizaje no presencial interactivo a través del campus virtual	5	0,2	Competencias: CEM8, CEM9, CEL1, CEL3, CEL4, CEL8 Resultados de aprendizaje: 1,2, 4-9.
Tutorías individuales y colectivas	Orientación y resolución de dudas.	5	0,2	Competencias: CEM8, CEM9, CEL1, CEL3, CEL4, CEL8 Resultados de

				aprendizaje: 1-9.
Trabajo personal	Estudio. Búsqueda bibliográfica.	75	3,0	Competencias: CEM8, CEM9, CEL1, CEL3, CEL4, CEL8 Resultados de aprendizaje: 1-9.
Examen	Pruebas orales y escritas.	5	0,2	Competencias: CEM8, CEM9, CEL1, CEL3, CEL4, CEL8 Resultados de aprendizaje: 1-9.

IX.- METODOLOGÍA

Las clases magistrales se impartirán al grupo completo de 75 alumnos, 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 a 75 alumnos, se resolverán ejercicios y cuestiones que ejemplifiquen los contenidos desarrollados en las clases magistrales. Periódicamente se suministrará al alumno una relación de dichos problemas/ejercicios 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 de problemas. 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

La asistencia a las actividades presenciales es obligatoria y la participación activa del alumno en todas las actividades docentes se valorará positivamente en la calificación final. Por ello, para superar la asignatura será necesario:

- Haber asistido al menos al 80% de las clases magistrales, seminarios y tutorías.
- Haber realizado las prácticas de laboratorio dentro de los grupos convocados durante el curso
- Obtener una calificación igual o superior a cinco aplicando los criterios que se especifican a continuación.
 - Seminarios y controles escritos (20%)
 - Prácticas de laboratorio (20%)
 - Examen final escrito (60%)