



ANEXO - DIETÉTICA

Contenidos del módulo/materia

Contenido teórico.

Tema 1: Dietética. Conceptos y bases. Relación con la alimentación y la nutrición.

Tema 2: Recomendaciones de energía y nutrientes. Concepto de necesidad, requerimiento, ingesta recomendada, nivel óptimo. Recomendaciones dietéticas y normas a la población.

Tema 3: Distribución equilibrada de macronutrientes y micronutrientes.

Tema 4: Tablas de composición de alimentos.

Tema 5: Raciones de alimentos. Tablas de intercambios de nutrientes.

Tema 6: Fichas técnicas de recetas, menús y dietas.

Tema 7: Dieta saludable para la población general.

Tema 8: Soportes informáticos relacionados con la nutrición y dietética.

Tema 9: Plan de actuación dietética dirigido a población sana.

Contenido práctico

- Métodos de planificación de menús y dietas (plantillas).
- Pautas dietético-nutricionales en distintas situaciones fisiológicas.
- Plan de actuación dietético: entrevista.
- Informática dietética: métodos informáticos de evaluación del estado nutricional.

Bibliografía y fuentes de referencia

- Aranceta J, Mataix J, Serra Majem LL. Nutrición y Salud Pública: métodos, bases científicas y aplicaciones. 2ª Ed. Masson. Barcelona, 2006.
- Carretero MI, Gómez M. Tablas de composición de alimentos españoles. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid, 1999.
- Dietowin v 7.0. Biológica Tecnología Médica, S.L. Barcelona, 2007.
- Gil A. (Eds). Tratado de nutrición. Acción Médica. Madrid, 2005.
- Martínez JA. Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética. McGraw-Hill Interamericana. Madrid, 2000.
- Mataix J. Nutrición para educadores. Díaz de Santos. Madrid. 2005.
- Mataix J (eds). Nutrición y alimentación humana. Ergón. Madrid, 2002.
- Mataix J. Tabla de composición de alimentos españoles. (4ª ed.). Universidad de Granada: Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos, 2003.



UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN ANTONIO

- Ministerio de Sanidad y Consumo. Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (Estrategia NAOS). Médica Panamericana. Buenos Aires - Madrid, 2006.
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L Y Cuadrado C. La composición de los alimentos. (9ª ed). Ed. Pirámide, Madrid. 2005.
- Navas J, Soler A. Alimentación y colesterol: un viaje a través del tiempo y las culturas. Edika Med S.L. Madrid, 2007.
- Novartis. Tabla de composición de alimentos. Barcelona. 2004
- Palma I, Farran A, Cantós D. Centre d' Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID). Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. Ed. McGraw-Hill Interamericana. Madrid, 2008.

Web relacionadas

Federación Española de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD):
<http://www.fesnad.org/sociedades/SENC.htm>

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): www.nutricioncomunitaria.com

Sociedad Española de Nutrición Básica Adaptada (SENBA): www.senba.es

Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN): www.aedn.es

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA):
www.nutricion.org

Sociedad Española de Nutrición: www.sennutricion.org

Sociedad Española de gastroenterología, hepatología y Nutrición pediátrica (SEGHNP): www.gastroinf.com

Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE): www.senpe.com

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición:

<http://www.aesa.msc.es/aesa/web/AESA.jsp>

Consejo Europeo de Información sobre la alimentación (EUFIC):

<http://www.eufic.org/index/es/>

Consumer alimentación: <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion>

Materiales necesarios

PC, lápiz memoria.

Recomendaciones de estudio

Los contenidos de los temas de la asignatura serán desarrollados en parte por el alumno durante su proceso de aprendizaje, por tanto en la planificación de cada uno de ellos se procederá de la siguiente manera: por una parte se mostrarán los conte-



UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN ANTONIO

nidos teóricos y las herramientas básicas, necesarios para posteriormente realizar las actividades prácticas que se desarrollarán individualmente o en grupos, en función del tipo y objetivo de la actividad. Además de las prácticas asociadas a cada tema, se proporcionará al alumno una serie de actividades de aprendizaje que completarán y ampliarán los conocimientos adquiridos.