



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Guía Docente 2018/2019

Nutrición y Dieta mediterránea

Nutrition and Mediterranean diet

Grado en Gastronomía

Modalidad presencial

Índice

Nutrición y Dieta mediterránea	¡Error! Marcador no definido.
Breve descripción de la asignatura	3
Requisitos Previos	3
Objetivos	4
Competencias y resultados de aprendizaje	4
Metodología	5
Temario.....	6
Relación con otras asignaturas del plan de estudios	6
Sistema de evaluación	6
Bibliografía y fuentes de referencia	7
Web relacionadas	¡Error! Marcador no definido.
Recomendaciones para el estudio.....	8
Material didáctico	9
Tutorías	9

Nutrición y dieta mediterránea

Módulo: **Producto, nutrición y salud**

Materia: **Nutrición y salud**

Carácter: **Formación obligatoria**

Nº de créditos: **6 ECTS**

Unidad Temporal: **2º Curso – 1º Semestre]**

Profesor/a de la asignatura: Profesor

Email: profesor@ucam.edu

Horario de atención a los alumnos/as: **Lunes (15.00-17.00h) y Miércoles (15.00-17.00h)**

Profesor/a coordinador de módulo, materia o curso: **Mª Teresa Mercader**

Breve descripción de la asignatura

En esta asignatura, diseñada con un enfoque multidisciplinar, se abordan los contenidos de la nutrición básica, incidiendo en el estudio de las bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición humana.

Aportará al alumno el conocimiento de los aspectos claves de la dieta Mediterránea, patrimonio inmaterial de la humanidad y de las bases de la Dietética básica, para permitir que el alumno comprenda la estrecha relación existente entre alimento, dieta y salud.

Brief Description

In this subject, designed with a multidisciplinary approach, the contents of basic nutrition are addressed, focusing on the study of the physiological and biochemical bases of human nutrition. It will provide the student with knowledge of the key aspects of the Mediterranean diet, intangible heritage of humanity and the foundations of basic dietetics, to enable the student to understand the close relationship between food, diet and health

Requisitos Previos

[Requisitos previos si hubiera]

Objetivos

1. Conocer la fisiología general del sistema digestivo
2. Conocer la utilización nutritiva de los nutrientes
3. Conocer la regulación del hambre y la saciedad.
4. Conocer las diferencias entre dietética, nutrición.
5. Saber establecer los principios básicos de la dietética y formular planes de alimentación para todo tipo de personas sanas.
6. Comprender y saber interpretar los estándares nutricionales y alimentarios actualmente vigentes a nivel nacional e internacional
7. Manejar las tablas y bases de datos de composición de los alimentos y guías alimentarias, con objeto de planificar y elaborar correctamente un menú

Competencias y resultados de aprendizaje

Competencias transversales

CT3 - Capacidad para trabajar en equipo y para relacionarse con otras personas del mismo o distinto ámbito profesional.

CT4 - Capacidad de aprender de forma autónoma.

CT5 - Ser capaz de gestionar la información y el conocimiento en su ámbito disciplinar, incluyendo saber utilizar como usuario las herramientas fundamentales en TIC.

CT6 - Ser capaz de aplicar a la práctica, los conocimientos adquiridos.

CT8 - Desarrollar habilidades de iniciación a la investigación.

Competencias específicas

CE 1.9 - Describir la estructura y función del sistema digestivo, así como los mecanismos fisiológicos implicados en la percepción sensorial de los alimentos

CE 1.10 - Relacionar los componentes de los alimentos con sus funciones nutricionales y/o preventivas en enfermedades; definiendo las recomendaciones nutricionales de la población sana siguiendo las pautas de la dieta mediterránea para la planificación dietética de menús

Metodología

Metodología	Horas	Horas de trabajo presencial	Horas de trabajo no presencial
Aula	26	42 (28%)	
Seminarios/practicadas	10		
Evaluación	4		
Tutorías	2		
Estudio personal	88		108 (72%)
Trabajo en grupo	10		
Aula virtual	10		
TOTAL	150	42	108

Clases en el aula: Exposición de contenidos por parte del profesor, análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula o a través de medios audiovisuales. Los temarios estarán a disposición del alumnado en el campus virtual en fecha previa a la de su exposición en clase.

Tutorías académicas: Se realizarán tutorías académicas individualizadas y en grupos reducidos para aclarar dudas o problemas planteados en el proceso de aprendizaje, dirigir trabajos, revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, orientar al alumnado acerca de los trabajos, casos prácticos y lecturas a realizar, afianzar conocimientos, comprobar la evolución en el aprendizaje de los alumnos, y proporcionar retroalimentación sobre los resultados de ese proceso, empleando para ello diferentes herramientas informáticas como foros, chats, o autoevaluaciones.

Evaluación en el aula: Se realizarán todas las actividades necesarias para evaluar a los estudiantes a través de los resultados de aprendizaje en que se concretan las competencias adquiridas por el alumno en cada materia.

Estudio personal: Tiene como objeto asimilar los contenidos y competencias presentados en las clases y preparar posibles dudas a resolver en las tutorías, realización de actividades de aprendizaje y preparación de exámenes.

Realización de trabajos y preparación de las presentaciones orales: Realización de trabajos prácticos y/o teóricos propuestos por el profesor responsable, de forma individual o en grupo. Esta actividad incluye la lectura y síntesis de las publicaciones y libros recomendados por los profesores y es fundamental para una correcta preparación de los ejercicios, preparaciones culinarias y trabajos. Además, los alumnos deberán preparar las presentaciones orales apoyándose en

Nutrición y Dieta mediterránea

diferentes herramientas audiovisuales para realizar las exposiciones orales ya sean individuales como en grupo.

Temario

Programa de la enseñanza teórica

Tema 1: Conceptos básicos de Nutrición. Principios generales de la función gastrointestinal: motilidad, control nervioso y circulación sanguínea

Tema 2: Digestión y absorción de macronutrientes y micronutrientes

Tema 3: Bases de la Dietética. Elaboración de menús

Tema 4: Dieta Mediterránea. Adaptación de menús a colectivos especiales

Tema 5: Distribución de las materias primas utilizadas en la elaboración de la gastronomía mediterránea

Programa de la enseñanza práctica

Práctica 1. Fisiología y nutrición de los trastornos gastrointestinales

Práctica 2. Elaboración de dietas

Relación con otras asignaturas del plan de estudios

La asignatura de Nutrición y dieta mediterránea se encuadra en el módulo de Producto, nutrición y salud; y junto a asignaturas como composición y propiedades de los alimentos, biología y producción de los alimentos y análisis sensorial, complementarán los conocimientos sobre nutrición y funcionamiento del cuerpo humano en cuanto a la ingestión de alimentos, y la organización general de una dieta.

Sistema de evaluación

Convocatoria de Febrero/Junio/Septiembre:

- **Parte teórica:** se realizará un examen final que supondrá el 70% de la nota final de la asignatura, y que constará de una serie de preguntas cortas de desarrollo, pertenecientes al temario impartido.

- **Parte práctica:** Tendrá un valor de un 30%. Se evaluará la presentación y la calidad de una serie de tareas propuestas al alumno, valorando la participación del mismo en las actividades propuestas por el profesor: foros, chat, videoconferencias, presentaciones, etc...

El alumno superará la asignatura cuando la media ponderada sea igual o superior a 5 puntos y se hayan superado todas las partes que componen el sistema de evaluación cuya ponderación global sea igual o superior al 20%.

Nutrición y Dieta mediterránea

Si el alumno tiene menos de un 5 en alguna de las partes cuya ponderación sea igual o superior al 20%, la asignatura estará suspensa y deberá recuperar esa/s parte/s en la siguiente convocatoria dentro del mismo curso académico. La/s parte/s superada/s en convocatorias oficiales (Febrero/Junio) se guardarán para las sucesivas convocatorias que se celebren en el mismo curso académico.

En caso de que no se supere la asignatura en la Convocatoria de Septiembre, no contarán las partes aprobadas para sucesivos cursos académicos.

El **sistema de calificaciones** (RD 1.125/2003. de 5 de septiembre) será el siguiente:

0-4,9 Suspenso (SS)

5,0-6,9 Aprobado (AP)

7,0-8,9 Notable (NT)

9,0-10 Sobresaliente (SB)

La mención de “matrícula de honor” podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0. Su número no podrá exceder del 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola matrícula de honor.

Bibliografía y fuentes de referencia

Bibliografía básica

- Banet E. (2001). Los procesos de nutrición humana. Madrid: Síntesis.
- Cao Torija, M.J. (2003). Nutrición y Dietética. Barcelona.Masson.
- Gil, A. (2010). Tratado de Nutrición. Tomos I, II, III, IV. Buenos Aires. Ed. Editorial Médica Panamericana.
- Martínez, J.A. (2000). Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética. Ed. McGraw-Hill, Interamericana.
- Mataix, J. (2002). Libro Blanco de los Omega-3: Los ácidos grasos poliinsaturados. Madrid. Ed Omega.
- Mataix, J. (2002). Nutrición y alimentación humana. Madrid. Ed Ergon.
- Rivero, M. (2003) Nuevo manual de dietética y nutrición. Madrid.Mundi-Prensa.
- Salas Salvado, J. (2004). Nutricion y Dietetica Clínica. Barcelona. Masson
- Libro Blanco de la alimentación en España. Fundación Española de la Nutrición. FEN. (2013)

Nutrición y Dieta mediterránea

- Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE) Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). 2011.
- Consenso FESNAD-SEEDO. Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos.

Bibliografía complementaria

- Moreiras, O., Carvajal, A., Cabrera, L. (1998). Tablas de composición de alimentos. Ed. Pirámide.
- Nelson, J., Moxness, K., Jensen, M., Gastineau, C., *Dietética y Nutrición: manual de la Clínica Mayo*. Ed. HartourtBrace, Madrid, 1.997.
- Mahan, K.L, Escott-Stump, S. (1998). *Nutrición y Dietética de Krause*. Ed. McGraw-Hill, Interamericana.
- Linder, M.C. (1998). *Nutrición; aspectos bioquímicos, metabólicos y clínicos*. Navarra. Ed. Eunsa.,

Webs relacionadas

http://www.elsevier.com/wps/find/journaldescription.cws_home/726565/description#description.

Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

<http://www.sennutricion.org/es/inicio>. Sociedad Española de Nutrición

<http://www.fesnad.org/>. Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética

http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/estrategia/que_es/. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Estrategia NAOS.

www.fdmed.org.- Página Web de la Fundación de la Dieta Mediterránea

www.alimentacion.es/es.- Página Web del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente

www.iamed.net.- Página Web del Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea

www.aecosan.msssi.gob.es.- Página Web de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

www.eufic.org.- Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación.

www.bedca.net.- Base de Datos Española de Composición de Alimentos

www.codexalimentarius.org.- Código Alimentario. Referencia mundial para los consumidores, los productores y elaboradores de alimentos, los organismos nacionales de control de los alimentos y el comercio alimentario internacional.

Recomendaciones para el estudio

Se recomienda un sistema de estudio diario mediante la realización de esquemas y lectura comprensiva. Para afrontar con éxito los contenidos de la asignatura se precisan unos conocimientos básicos de fisiología humana y bioquímica general

Material didáctico

Generales

- Documento PDF de guía de la asignatura
- Documento PDF de presentación de la asignatura

Parte teórica

- Documentos PDF relativos a cada tema de la asignatura
- Material audiovisual

Parte práctica

- Documentos PDF con la descripción de cada una de las prácticas

Tutorías

Breve descripción

La tutoría académica tendrá los objetivos de:

- Orientar personalmente sobre los contenidos de la asignatura, sistema de evaluación, métodos de estudio y metodología docente.
- Resolver todas las dudas y problemas que se le presenten al alumno sobre el temario impartido.
- Reforzar y aportar los conocimientos mínimos necesarios a aquellos alumnos que lo requieran para un adecuado seguimiento del temario

La Universidad, además, dispone de un Cuerpo Especial de Tutores que realiza tutoría personal con los estudiantes matriculados en el grado. El tutor/a personal acompaña a los estudiantes durante toda la etapa universitaria. Se puede consultar el siguiente enlace:

<http://www.ucam.edu/servicios/tutorias/preguntas-frecuentes/que-es-tutoria>