

# Guía Docente

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Gastronomía
-------------	----------------------

Rama de Conocimiento:	Ciencias
-----------------------	----------

Facultad/Escuela:	Derecho, Empresa y Gobierno
-------------------	-----------------------------

Asignatura:	Nutrición
-------------	-----------

Tipo:	Formación Básica
-------	------------------

Créditos ECTS:	6
----------------	---

Curso:	2
--------	---

Código:	1438
---------	------

Periodo docente:	Tercer semestre
------------------	-----------------

Materia:	Bioquímica
----------	------------

Módulo:	Formación Básica
---------	------------------

Tipo de enseñanza:	Presencial
--------------------	------------

Idioma:	Castellano
---------	------------

Total de horas de dedicación del alumno:	150
--	-----

Equipo Docente	Correo Electrónico
Rocío Estévez Santiago	rocio.estevez@ufv.es

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura de Nutrición estudia los requerimientos nutricionales, los nutrientes y sus funciones, así como la ingesta adecuada para preservar un estado de salud óptimo y prevenir o tratar patologías relacionadas con la alimentación. Todo ello teniendo en cuenta el ciclo vital, las necesidades fisiológicas o patológicas, así como las preferencias personales, socioeconómicas y culturales

## OBJETIVO

El objetivo global de la asignatura es conocer las bases bioquímicas y fisiológicas del proceso de digestión y metabolismo de nutrientes para saber relacionarlo con situaciones de salud y enfermedad e implementar estos conocimientos en el diseño de menús individualizados o para colectividades.

Objetivos parciales:

- Conocer los distintos nutrientes, sus funciones y sus requerimientos, así como las consecuencias de una ingesta inadecuada en la salud del individuo.
- Conocer las bases nutricionales como herramienta imprescindible a la hora de realizar elaboraciones culinarias.
- Conocer los alimentos, su composición y su importancia en el buen funcionamiento del organismo y en la prevención de enfermedades.
- Utilizar la educación nutricional como instrumento para mantener la salud de las personas, según sus preferencias individuales y culturales.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

Se requieren conocimientos básicos en Físico-química de los alimentos.

## CONTENIDOS

1. ¿Qué elementos componen los alimentos? Nutrientes y no nutrientes. Energía.
2. Hidratos de carbono. Clasificación. Fuentes alimentarias. Digestión, metabolismo y funciones. Ingestas recomendadas.
3. Proteínas. Clasificación. Calidad proteica. Fuentes alimentarias. Digestión, metabolismo y funciones. Ingestas recomendadas.
4. Lípidos. Clasificación. Ácidos grasos esenciales. Fuentes alimentarias. Digestión, metabolismo y funciones. Ingestas recomendadas.
5. Vitaminas hidrosolubles y liposolubles. Fuentes alimentarias. Funciones. Ingestas de referencia: definiciones de las nuevas ingestas de referencia. Patologías por deficiencia y exceso.
6. Minerales. Fuentes alimentarias. Ingestas de referencia. Funciones. Efectos de la deficiencia y del exceso.
7. Agua y electrolitos. Importancia y funciones en el organismo. Importancia de una correcta hidratación.
8. Fibra Dietética. Clasificación. Fuentes alimentarias. Función prebiótica. Ingestas de referencia.
9. Compuestos bioactivos. Alimentos funcionales.
10. Tóxicos presentes de forma natural en los alimentos.
11. Grupos de alimentos. Propiedades de cada uno e importancia nutricional.
12. Alergias e intolerancias alimentarias de mayor prevalencia en la sociedad.
13. Introducción al etiquetado de alimentos.
14. Recomendaciones dietéticas en población sana. Diseño de menús saludables
15. Dieta Mediterránea. Gastronomía y cultura.
16. Otras dietas: dieta vegetariana/vegana. Dietas de moda.

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

- Clases teóricas: Clases magistrales participativas en las que se darán a conocer al alumno los contenidos teóricos fundamentales de la materia, bien estructurados y claros, para mantener la atención y el interés del estudiante. Las clases contarán con presentaciones por ordenador que estarán a disposición del alumno a través de la página web de la asignatura y recursos didácticos para estimular la participación activa de los alumnos con el fin de facilitar una mayor recepción y comprensión de los conceptos. Este tipo de clases teóricas se verá

sustituido en muchas ocasiones por trabajo de investigación autónomo en el que el alumno, con ayuda de material facilitado por el profesor (vídeos, audios, artículos...) investigará y elaborará sus propios contenidos. Este sistema se conoce como flipped classroom.

- Trabajo cooperativo. Preparación y exposición de trabajos relacionados con temática de la asignatura: Se seleccionarán temas de especial interés y actualidad en el campo de la Nutrición y las Ciencias de la Alimentación. Los alumnos formarán grupos y se organizarán para hacer una exposición ampliada del tema adjudicado. Durante la exposición el resto de estudiantes someterán a debate el trabajo expuesto con el fin de crear un ambiente de reflexión y adquirir la capacidad de comunicar los conocimientos adquiridos. Se propondrá, en cada cuatrimestre, un trabajo transversal en el que los alumnos desarrollaran aprendizaje basado en proyectos o en problemas.

- Tutorías individuales y grupales: Mediante las tutorías el profesor, a requerimiento del alumno y en el horario establecido para ello, resolverá dudas o discutirá las cuestiones que le planteen, con el fin de orientarle en el aprendizaje de la asignatura y poder seguirle y afianzarle los conocimientos impartidos en la asignatura.

- Página Web de la asignatura: La página web de la asignatura es de acceso restringido a los alumnos matriculados en la materia y se encuentra dentro del Aula Virtual de la UFV. Sirve como apoyo a la docencia presencial, proporcionando al alumno información sobre la asignatura, así como materiales y medios de apoyo necesarios para su trabajo personal. Además, facilita el contacto del alumno con el profesor mediante tutorías electrónicas, a partir de las cuales se desarrollará una página de preguntas y respuestas.

- Visita a una empresa o centro de investigación relacionado con el área de las Ciencias de la Alimentación con el fin de acercar al alumno en una situación real el trabajo diario y especializado en la materia de estudio. Siempre que la situación sanitaria lo permita.

Las actividades formativas, así como la distribución de los tiempos de trabajo, pueden verse modificadas y adaptadas en función de los distintos escenarios establecidos siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas

## COMPETENCIAS

### Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios

posteriores con un alto grado de autonomía

### Competencias generales

Desarrollar las competencias profesionales de humildad en el trabajo, constancia en la práctica, orden y disciplina, autocrítica objetiva y espíritu de superación

Reconocer la importancia de las dimensiones sociales y medioambientales de su ejercicio profesional y empresarial, y de la necesidad de un código deontológico profesional

Saber trasladar la teoría y conocimientos adquiridos a realidades y acciones prácticas

Adoptar una actitud de avidez intelectual, interés científico y búsqueda del saber y la verdad en su desempeño profesional y personal

### Competencias específicas

Comprender la interrelación e interacción de los fenómenos físicoquímicos y biológicos que ocurren durante el proceso de producción, preparación, conservación, consumo y asimilación de los alimentos

Identificar los diferentes principios inmediatos y otros componentes presentes en los alimentos, su influencia en la calidad y atributos sensoriales de los mismos, y su influencia en el estado de salud del individuo dentro de un patrón alimentario

Manejar recursos de búsqueda de información especializada que permitan aplicar medidas preventivas, pautas dietéticas y recomendaciones nutricionales

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Que el alumno conozca la composición de los alimentos y su valor nutritivo, así como sus requerimientos y las recomendaciones en diferentes grupos de población, a través de casos clínicos.

Que el alumno conozca las características de una dieta equilibrada y las pautas dietéticas básicas en enfermedades prevalentes de la sociedad, mediante ejemplos clínicos.

Que el alumno sepa traducir la teoría a la práctica dietética en el diseño de menús, mediante la elaboración de casos prácticos.

Que el alumno aprenda a manejar de recursos de información especializada en la materia, mediante la búsqueda de bibliografía e información en bases de datos especializadas.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Los exámenes se realizarán de forma presencial si las Autoridades Sanitarias lo permiten.

- ESTUDIANTES DE PRIMERA MATRÍCULA:

CONVOCATORIA ORDINARIA

El peso de la evaluación ordinaria será el siguiente:

1. EXAMEN FINAL:

-Examen escrito, prueba o respuestas cortas 55%

2. EVALUACIÓN CONTINUA:

2.a. Asistencia y participación en clase 10% (La asistencia es obligatoria y no va a dar puntos por sí sola)

2 b. Trabajos individuales o grupales 35% (Trabajo transversal = 20%)

Para aprobar la asignatura, el estudiante deberá obtener al menos un 5 sobre 10 en el examen final y en la evaluación continua.

#### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Para aprobar la asignatura el estudiante deberá sacar una nota mínima de 5 en el examen final. Se hará media con las calificaciones de la evaluación continua aplicando los pesos y notas obtenidas durante el curso.

El sistema de evaluación se ha diseñado para que el alumno trabaje de una manera regular y constante durante la duración de toda la asignatura. Esto implicará que, para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria, se tendrá en cuenta la regularidad en el trabajo, y el examen y demás actividades de esta convocatoria tendrán el nivel de exigencia que permita confirmar que se han alcanzado los mínimos equiparables a los conseguidos por el alumno que ha trabajado a lo largo del cuatrimestre

#### -SEGUNDA MATRÍCULA O DISPENSA ACADÉMICA:

A) Dispensa académica: Los estudiantes que por causa justificada y siempre con la aprobación del director académico, no puedan asistir a las lecciones programadas, serán evaluados únicamente con el examen teórico escrito y un trabajo en grupo. En este caso, el examen escrito contará con un 70% y el trabajo en grupo con un 30%.

B) Estudiantes de segunda o subsiguientes matrículas: Los estudiantes de segunda o subsiguientes matrículas contarán con las dos opciones mencionadas anteriormente, es obligatorio comunicarlo al profesor al inicio del semestre. El alumno no podrá aprobar la asignatura con un solo examen

#### -SISTEMA ALTERNATIVO EN CASO DE APRENDIZAJE REMOTO 100% POR RAZONES SANITARIAS

Todos los ítems y pesos se mantendrán como se explicó anteriormente.

Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a los establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

### Básica

1. Martínez, J.A. y Portillo, M.P. 2011. Fundamentos de Nutrición y Dietética. Ed. Panamericana.

2. Moreiras, O. Carbajal, A. Cabrera, L. 2012. Tablas de Composición de Alimentos. Ediciones Pirámide. 14ª edición.

### Complementaria

3. Gil, Á. Tratado de Nutrición. Editado por Grupo Acción Médica. 2010. Obra de cuatro tomos.

Páginas web: OMS, SEDCA, FEN; SEN, SENC, BEDCA