

# Guía Docente

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Gastronomía		
Rama de Conocimiento:	Ciencias		
Facultad/Escuela:	Ciencias Jurídicas y Empresariales		
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
Marta Garcés Rimón	marta.garces@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

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 la prevención de enfermedades.  
Desarrollar la capacidad de utilización de la dieta como instrumento para mantener la salud de las personas, según sus preferencias individuales y culturales.  
Conocer los distintos nutrientes, sus funciones y sus requerimientos y las consecuencias de una ingesta inadecuada en la salud del individuo.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

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

## CONTENIDOS

TEMA 1 Evolución de la alimentación. Conceptos básicos en Bromatología y Ciencias de la Alimentación.  
TEMA 2 Definiciones de alimento y nutriente. Clasificación de los componentes nutritivos y no nutritivos de los alimentos. Grupos de alimentos.  
TEMA 3 Hidratos de carbono. Fuentes. Clasificación. Funciones. Aportes aconsejados.  
TEMA 4 Proteínas. Fuentes. Clasificación. Funciones. Aminoácidos esenciales. Calidad proteica. Biodisponibilidad. Ingestas de referencia.  
TEMA 5 Lípidos. Fuentes. Clasificación. Funciones. Ácidos grasos esenciales. Aporte aconsejado. Colesterol dietético. Ingestas de referencia.  
TEMA 6 Fibra Dietética. Concepto. Clasificación. Funciones. Fuentes dietéticas. Ingestas recomendadas.  
TEMA 7 Vitaminas hidrosolubles y liposolubles. Clasificación. Funciones. Fuentes dietéticas. Ingestas recomendadas.  
TEMA 8 Agua y electrolitos. Minerales. Funciones.  
TEMA 9 Compuestos bioactivos. Alimentos funcionales.  
TEMA 10 Balance energético. Factores que influyen. Requerimientos de Energía.  
TEMA 11. Tóxicos contenidos de forma natural en los alimentos.  
TEMA 12 Normas para la elaboración de una dieta. Recomendaciones dietéticas. Guías alimentarias para la población general. Diseño de menús.  
TEMA 13. Dieta Mediterránea. Gastronomía y cultura. Dietas alternativas.  
TEMA 14. Pautas dietéticas básicas en enfermedades prevalentes.  
TEMA 15. Dietética y Gastronomía: Influencia de las técnicas culinarias en el valor nutritivo y energético de los alimentos.  
TEMA 16. Calidad organoléptica y análisis sensorial de alimentos.

## 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.
- Trabajo cooperativo. Preparación y exposición de trabajos relacionados con temática relacionada con la asignatura: Se seleccionarán artículos científicos relevantes en el campo de 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.
- 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 asignatura 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

## DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas
CLASE EXPOSITIVA PARTICIPATIVA 50h SEMINARIOS TEÓRICOS 5h EVALUACIÓN 3h TUTORÍAS INDIVIDUALES Y GRUPALES 2h	TRABAJOS INDIVIDUALES O EN GRUPO 30h ESTUDIO TEÓRICO 60h

## 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 aidez 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

Adquirir un dominio de la terminología internacional del mundo gastronómico en todas su facetas: técnicas culinarias, recetas, productos, elementos químicos, fenómenos y procesos biológicos y bioquímicos, tecnologías, normativas, denominaciones de origen, procesos y difusión a los medios

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Conocer la composición de los alimentos y su valor nutritivo, así como sus requerimientos y las recomendaciones en diferentes grupos de población.

Conocer las características de una dieta equilibrada y las pautas dietéticas básicas en enfermedades prevalentes de la sociedad.

Traducir la teoría a la práctica dietética en la elaboración de menús

Manejo de recursos de información especializada

## SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación del aprendizaje del alumno debe establecer de forma objetiva el resultado del proceso de aprendizaje del alumno en relación a la asignatura.

Los criterios que se usan en la evaluación se relacionan con los diversos medios y metodologías aplicados en el proceso de aprendizaje del alumno y cubren de manera adecuada las diversas facetas de dicho proceso de aprendizaje tanto en el terreno presencial como en el no presencial.

En ningún caso el alumno podrá superar la asignatura aprobando un único examen.

El alumno deberá obtener una calificación mínima de 4,5 sobre 10 en el examen final para superar la asignatura.

Los sistemas de evaluación son :

### SISTEMA DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS DE PRIMERA MATRICULA

Los criterios de evaluación y el peso porcentual de cada uno será el siguiente:

Pruebas escritas u orales, de desarrollo, de respuesta corta o tipo test: Examen final 70%

Actividades diarias y ejercicios: 10 %

Trabajos individuales y/o grupales : 15%

Asistencia y participación en las actividades presenciales en el aula: 5%.

Para que la participación puntúe tendrá que reunir, a juicio del profesor, características de pertinencia, adecuación y aportación positiva al desarrollo de la clase.

### ALUMNOS CON DISPENSA ACADÉMICA .

Trabajos presentados a requerimiento del profesor: 30%

El examen final será el mismo que para los alumnos de asistencia normal: 70%

### ALUMNOS DE SEGUNDA Y SUCESIVA MATRÍCULA

Los alumnos de segunda y sucesiva matrícula podrán optar entre cualquiera de los dos sistemas anteriores, previo aviso al profesor al comenzar el semestre.

En ningún caso el alumno podrá superar la asignatura aprobando un único examen.

### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

En la convocatoria extraordinaria se aplicará el mismo criterio que en los casos anteriores.

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

## **Básica**

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

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

## **Complementaria**

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