Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Gastronomía
Rama de Conocimiento:	Ciencias Sociales y Jurídicas
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.
15. Dieta Mediterránea. Otras dietas: dieta vegetariana/vegana. Dietas de moda.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

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

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 los nutrientes, sus características, funciones, y principales fuentes alimentarias.

Que el alumno conozca las características de una dieta equilibrada.

Que sepa trasladar el conocimiento adquirido sobre nutrientes y alimentos, al diseño de recetas y dietas, considerando la persona a la que van dirigidas.

Que el alumno sea consciente de la importancia de la composición de los alimentos y su valor nutricional, y sepa obtener la información al respecto mediante la búsqueda de bibliografía e información en bases de datos especializadas.

Que el alumno cuestione la información recibida con una mentalidad crítica y la sepa contrastar con fuentes veraces.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

SISTEMA DE EVALUACIÓN ORDINARIO
CONVOCATORIA ORDINARIA
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 y grupales 35%
CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA
Los pesos de los diferentes apartados se mantienen. Los apartados de trabajo grupal y participación no serán recuperables.

SISTEMA DE EVALUACIÓN ALTERNATIVO
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 y un trabajo en grupo. En este caso, el examen 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 COMUNICAR AL PROFESOR LA OPCIÓN ESCOGIDA A PRINCIPIO DEL CUATRIMESTRE.

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

director, Ángel Gil Hernández. Tratado de nutrición / 3ª ed. Madrid :Panamericana,2017.

MATAIX VERDÚ, José. Tratado de nutrición y alimentación / Nueva ed. ampl. Barcelona :Oceano,2009.

Olga Moreiras ... [et al.]. Tablas de composición de alimentos: guías de práticas / 19ª ed. ampl. y rev. Madrid :Pirámide,2018.

Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) para la población española / Pamplona :Eunsa,2010.

Andreu Farran, Raúl Zamora, Pilar Cervera. Tablas de composición de alimentos del CESNID / Madrid :McGraw-Hill Interamericana,2004.

directores J. Alfredo Martínez Hernández, María del Puy Portillo Baquedano ; coordinador Santiago Navas Carretero. Fundamentos de nutrición y dietética: bases metodológicas y aplicaciones / Madrid :Panamericana,2011.

J. Alfredo Martínez. Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética / Madrid :McGraw-Hill Interamericana,2001.

Rosa M. Ortega Anta ... [et al.]. La composición de los alimentos: herramienta básica para la valoración nutricional / Madrid :Editorial Complutense,2010.

Complementaria

AESAN Publicaciones WEB AESAN
Https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/para_el_consumidor/aecosan_para_el_consumidor.htm

OMS Publicaciones web OMS
https://www.who.int/europe/health-topics/nutrition/#tab=tab_

EUFIC Publicaciones web EUFIC
https://www.eufic.org/es/

Fundación Española de la Nutrición Publicaciones web FEN
https://fen.org.es/