



DATOS IDENTIFICATIVOS

Nutrición e dietética

Materia	Nutrición e dietética			
Código	O01G041V01603			
Titulación	Grao en Ciencia e Tecnoloxía dos Alimentos			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OB	3	2c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento				
Coordinador/a	Reboredo Rodríguez, Patricia			
Profesorado	Míguez Bernárdez, Monserrat Reboredo Rodríguez, Patricia			
Correo-e	preboredo@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral	A materia de Nutrición e Dietética ten os seguintes obxectivos: -Coñecer as principais características dos nutrientes e a súa importancia para manter un estado óptimo de saúde. -Determinar as necesidades enerxéticas e estudar os métodos máis adecuados para a súa determinación. -Coñecer a alimentación máis adecuada en cada unha das etapas fisiolóxicas da vida. -Aprender a deseñar dietas equilibradas para cada unha destas etapas fisiolóxicas. -Deseñar dietas terapéuticas para diferentes situacións patolóxicas.			

Resultados de Formación e Aprendizaxe

Código	
A3	Que os estudantes teñan a capacidade de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro da súa área de estudo) para emitir xuízos que inclúan unha reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica ou ética.
B1	Que los estudiantes sean capaces de desarrollar habilidades de análisis, síntesis y gestión de la información para contribuir a la organización y planificación de actividades de investigación en el sector alimentario.
B2	Que los estudiantes sean capaces de adquirir y aplicar habilidades y destrezas de trabajo en equipo, sean o no de carácter multidisciplinar, en contextos tanto nacionales como internacionales, reconociendo la diversidad de puntos de vista, así como el poso de las distintas escuelas o formas de hacer.
B3	Que los estudiantes sean capaces de desarrollar habilidades personales de razonamiento crítico.
B4	Que los estudiantes sean capaces de adaptarse a nuevas situaciones, con grandes dosis de creatividad e ideas para asumir el liderazgo.
B5	Que los estudiantes sean capaces de desarrollar iniciativas y espíritu emprendedor con especial preocupación por la calidad de vida.
C23	Capacidade para realizar educación alimentaria en Ciencia y Tecnología de los Alimentos
C24	Capacidade para asesorar legal, científica e tecnicamente á industria alimentaria e aos consumidores
D1	Capacidade de análise, organización e planificación
D3	Capacidade de comunicación oral e escrita tanto na lingua vernácula como en linguas estranxeiras
D4	Capacidad de aprendizaje autónomo y gestión de la información
D5	Capacidad de resolución de problemas y toma de decisiones
D7	Adaptación a nuevas situaciones con creatividad e innovación
D8	Capacidad de razonamiento crítico y autocrítico.
D9	Trabajo en equipo de carácter interdisciplinar

Resultados previstos na materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe			
RA1: Coñece os nutrientes que forman parte dos alimentos e comprende a súa implicación nos procesos metabólicos	A3			
RA2: Integra e relaciona o coñecemento do metabolismo dos nutrientes coa súa implicación en situacións de saúde e enfermidade	A3	B1	C23 C24	
RA3: Establece recomendacións nutricionais en función das necesidades dos individuos e poboacións, en distintas etapas da vida e en diferentes situacións fisiolóxicas		B3	C23 C24	D1 D3 D4 D5
RA4: Capacidade de establecer estratexias de análises para detectar desviacións dos patróns nutricionais recomendados		B1 B2	C23 C24	D1 D3 D5 D7
RA5: Coñece e valora desde a perspectiva actual a prevención de enfermidades crónicas relacionadas coa alimentación		B1 B2		
RA6: Deseña dietas basales tanto cualitativamente como cuantitativamente		B1 B5	C23 C24	D1 D5 D7 D9
RA7: Realiza avaliacións nutricionais mediante métodos antropométricos		B2		D1
RA8: Deseña dietas para diferentes patoloxías		B1 B4	C23 C24	D1 D5 D8

Contidos

Tema	
1.-Introdución	1.1. Definicións e conceptos 1.2. RDA e IDR 1.3. Obxectivos nutricionais e guías alimentarias
2.-Metabolismo enerxético	2.1. A enerxía dos alimentos 2.2. Calorimetrías 2.3. Necesidades enerxéticas 2.4. Equilibrio enerxético
3.-Hidratos de Carbono	3.1. Estrutura e clasificación 3.2. Dixestión e absorción 3.3. Metabolismo da glicosa, fructosa e galactosa 3.4. Necesidades na dieta 3.5. Problemas asociados ao seu consumo
4.-Proteínas	4.1. Concepto de proteína e aminoácidos 4.2. Dixestión, absorción e metabolismo de proteínas e aminoácidos 4.3. Necesidades diarias de proteínas 4.4. Deficiencias e excesos proteicos 4.5. Intolerancias e alerxias
5.-Lípidos	5.1. Estrutura e clasificación 5.2. Ácidos graxos esenciais 5.3. Dixestión, absorción e metabolismo 5.4. Recomendacións de inxesta
6.-Vitaminas	6.1. Vitaminas Hidrosolubles 6.2. Vitaminas Liposolubles
7.-Minerais	7.1. Minerais que gardan relación co óso: calcio 7.2. Minerais esenciais: ferro
8.-Avaliación do Estado Nutricional	8.1. Avaliación da inxesta 8.2. Métodos Antropométricos
9.-Alimentación no embarazo e a lactación	9.1. Alimentación na muller embarazada 9.2. Alimentación durante a lactación
10.-Alimentación nas distintas etapas da vida	10.1. Lactante 10.2. Adolescente 10.3. Ancián

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	14	28	42
Presentación	1	10	11
Seminario	27	27	54
Traballo tutelado	0	20	20

Autoavaliación	0	3	3
Exame de preguntas obxectivas	0	20	20

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Lección maxistral	Exposición en sesións dunha hora dos contidos da materia utilizando medios audiovisuais.
Presentación	Exposición individual por parte do alumno do traballo realizado sobre un tema, tutelado polo profesor. As exposicións realizaranse ante os demais alumnos e o profesor.
Seminario	O alumno desenvolverá unha serie de actividades expostas polo profesor como complemento das clases teóricas, tanto de forma individual como en grupo.
Traballo tutelado	O alumno de forma individual elaborará un traballo sobre unha temática da materia. Os alumnos estarán tutelados polo profesor que os asesorará na procura de información, bibliografía así como na resolución das dúbidas e problemas que se poidan expor na elaboración do traballo.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Lección maxistral	Os alumnos poden resolver as dúbidas de maneira presencial durante o tempo destinado ás clases maxistrais.
Traballo tutelado	Os alumnos poderán resolver as dúbidas acerca dos traballos que teñen que realizar asistindo de forma presencial ás horas de tutoría que o profesorado teña asignado. Así mesmo poderán facer as súas consultas mediante o campus remoto nos despachos virtuales ou por correo electrónico.
Seminario	Durante os seminarios o profesor atenderá a todas as dúbidas ou necesidades que o alumnado teña en relación ca materia. Tamén poderán ser atendidos de maneira non presencial plantexando as dúbidas por correo electrónico ou mediante os despachos virtuales do campus remoto.
Probas	Descrición
Autoavaliación	As dúbidas que o alumnado teña en relación cas probas de autoevaluación serán atendidas mediante a plataforma MOOVI ou correo electrónico.
Exame de preguntas obxectivas	Os alumnos poderán resolver as dúbidas de forma presencial nas horas destinadas a tutoría e de forma non presencial mediante os despachos virtuales do campus remoto e/ou por correo electrónico.

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Presentación	Valorarase a capacidade de exposición e síntese así como o manexo do TIC.	5	B1 C23 D1 B2 C24 D3 B3 D4 B4 D5 D7 D8 D9
Seminario	É obrigatoria a entrega de tódolos seminarios. Valorarase tanto o cumprimento das datas de entrega (5%), como a resolución das actividades propostas (25%).	30	B1 C23 D1 B2 C24 D3 B3 D4 B4 D5 B5 D7 D8 D9
Traballo tutelado	Valorarase o contido do traballo, a dificultade do tema elixido e as fontes de información utilizadas (número, fiabilidade, actualidade...). Será obrigatorio para os alumnos a asistencia a todas as sesións de exposición de traballos quedando así o alumno exento de examinarse deses contidos.	15	B1 C23 D1 B2 C24 D3 B3 D4 B4 D5 B5 D7 D8 D9
Autoavaliación	Será necesario para a súa valoración que o alumno entregue todas as probas de autoevaluación. A entrega en tempo e forma valorarase cun 2% e o acerto na resolución cun máximo de 8%.	10	A3 B1 C23 D1 B4 C24 D5 D8

Exame de preguntas obxectivas	Realizarase un exame no que o alumno terá que contestar a unha serie de preguntas curtas relacionadas cos contidos da materia. Para superar a materia o alumno deberá obter un 5 sobre 10 no exame.	40	A3 B1 C23 B2 C24	D1 D3 D5 D7 D9
-------------------------------	---	----	------------------	----------------

Outros comentarios sobre a Avaliación

Hai dúas modalidades de avaliación: - Avaliación continua - Avaliación global

A modalidade de avaliación preferente é a Avaliación Continua. Aquel alumno que desexe a **Avaliación Global** (o 100% da cualificación no exame oficial) debe comunicarllo ao responsable de materia, por email ou a través da plataforma Moovi, nun prazo non superior a un mes desde o comezo da docencia da materia.

Na Avaliación Continua: 1. A puntuación final será a suma das puntuacións obtidas en cada unha das metodoloxías programadas. 2. É condición indispensable para superar a materia obter un 5 sobre 10 na valoración de cada metodoloxía e ter entregadas todas as actividades docentes propostas. 3. En caso de non obter unha puntuación igual ou superior a 5 no exame de preguntas curtas, a nota en actas será a do exame, non contabilizando o resto de actividades docentes até superar dita nota. 4. Isto mesmo aplicárase ao resto de actividades docentes en caso de non alcanzar nalguna delas unha nota igual ou superior a 5. En actas reflectirase unicamente a nota desa actividade, ata que se supere o 5. 5. O alumnado que na 1ª edición non alcance a nota mínima establecida para a proba de preguntas curtas (polo menos un 5) gardaráselles a cualificación do resto de actividades para a 2ª convocatoria do mesmo curso. 6. Para superar a materia deberán alcanzar un 50% da nota máxima en cada unha das partes avaliábeis.

Convocatoria fin de carreira: o alumno que opte por examinarse en fin de carreira será avaliado únicamente co exame (que valerá o 100% da nota). En caso de non asistir a devandito exame, ou non aprobalo, pasará a ser avaliado do mesmo xeito que o resto de alumnos.

As datas oficiais de exámenes, poderase consultar na páxina Web do Centro, e son as seguintes:

Fin de carreira: 26 de setembro de 2023 16:00 h

1ª Edición: 2 de Abril de 2024 16:00 h

2ª Edición: 10 de xullo 2024 10:00 h

En caso de erro na transcripción das datas de exames, as datas válidas son as aprobadas oficialmente e publicadas no taboleiro de anuncios e na web do Centro.

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

Raymon JL y Morrow K, **Krause. Mahan. Dietoterapia.**, 15ª edición, Elsevier, 2021

Ortega RM, Requejo AM, Navia B, López-Sobaler AM, Aparicio A, **Ingestas diarias recomendadas de enerxía y nutrientes para la población española. Departamento de Nutrición, Universidad Complutense, Madrid**, 2019

Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L y Cuadrado C, **Tabla de composición de alimentos**, 19ª edición, Editorial Pirámide, 2018

Gil A, Fontana L y Sánchez F, **Tratado de Nutrición Tomos 1, 2, 3 y 4**, 3ª edición, Editorial Medica Panamericana, 2017

Bibliografía Complementaria

Rodríguez A, **La vida es mas dulce sin azúcar**, PFFES Plataforma Editorial, 2022

Jiménez J, **Otra nutrición es posible**, Editorial Zenith, 2021

Lurueña MA, **Que no te llien con la comida**, 2ª edición, Ediciones Destino, 2021

García-Orea Haro B, **Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes: El intestino, nuestro segundo cerebro**, Editorial GRIJALBO, 2020

Martínez-González MA y Guisasola M, **¿Qué comes?**, Editorial Planeta, 2020

Pérez C y Sánchez N, **El ayuno intermitente**, Ediciones Urano, 2020

Herrero G y Andrades C, **Psiconutrición. Aprende a tener una relación saludable con la comida**, ArcoPress Ediciones, 2019

Ríos C, **Come Comida Real**, Editorial Paidós, 2019

Sánchez A, **Mi dieta ya no cojea: La guía práctica para comer sano sin complicaciones**, Ediciones Paidós, 2018

Bean A, **La guía completa de la nutrición del deportista**, Editorial PAIDOTRIBO, 2016

Perlmutter D, **Alimenta tu cerebro**, Editorial GRIJALBO, 2016

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Fisioloxía/O01G041V01205

