



Universitat de Lleida

# GUIA DOCENT **DIETÈTICA**

Coordinació: Maria Teresa Piqué Ferré

Any acadèmic 2015-16

## Informació general de l'assignatura

<b>Denominació</b>	DIETÈTICA
<b>Codi</b>	100617
<b>Semestre d'impartició</b>	1r Q Avaluació Continuada
<b>Caràcter</b>	Obligatòria
<b>Nombre de crèdits ECTS</b>	8
<b>Crèdits teòrics</b>	0
<b>Crèdits pràctics</b>	0
<b>Coordinació</b>	Maria Teresa Piqué Ferré
<b>Horari de tutoria/lloc</b>	A concretar
<b>Departament/s</b>	Tecnologia d'Aliments
<b>Distribució càrrega docent entre la classe presencial i el treball autònom de l'estudiant</b>	H Presencials 80 Magistral 24 Pràctica i tutories 10 Seminari 46  H. No Presencials 108
<b>Modalitat</b>	Presencial
<b>Informació important sobre tractament de dades</b>	Consulteu <a href="#">aquest enllaç</a> per a més informació.
<b>Idioma/es d'impartició</b>	Català
<b>Grau/Màster</b>	Grau en Nutrició Humana i Dietètica
<b>Horari de tutoria/lloc</b>	A concretar
<b>Adreça electrònica professor/a (s/es)</b>	m.teresa@tecal.udl.cat abarahona@tecal.udl.cat

Maria Teresa Piqué Ferré (coordinadora)  
Antonieta Barahona Viñes

## Informació complementària de l'assignatura

L'assignatura de Dietètica és una matèria de tercer curs del Grau de Nutrició Humana i Dietètica que s'impartirà durant el primer semestre. La Dietètica estudia la forma de proporcionar a cada individu o col·lectivitat els aliments necessaris per al seu adequat desenvolupament segons el seu estat fisiològic, de manteniment de la salut, prevenció i tractament de malalties. Algunes patologies com l'obesitat, la hipertensió, la diabetis, les malalties cardiovasculars, els trastorns de la conducta alimentària i alguns càncers es relacionen amb una alimentació desequilibrada. La dieta ideal que serveix per a tothom no existeix, però sí que existeixen uns criteris o pautes dietètiques. Conèixer la composició nutricional dels aliments és molt útil per al disseny d'aquestes dietes. En l'assignatura de Dietètica són imprescindibles els coneixements adquirits en les assignatures de Bromatologia i Nutrició per comprendre i relacionar el contingut dels temes inclosos en el programa.

## Objectius acadèmics de l'assignatura

1. Descriure les bases de l'alimentació saludable i classificar les diferents alternatives de dietes.
2. Saber la metodologia de l'educació alimentària.
3. Reconèixer la importància d'una alimentació adequada en el manteniment de la salut, així com l'important paper que juga la dieta en malalties de caràcter crònic.
4. Conèixer la importància del valor nutritiu dels aliments i dels hàbits alimentaris per poder-los relacionar amb l'aparició de malalties.
5. Calcular i establir pautes alimentàries saludables en individus i col·lectivitats.
6. Desenvolupar la planificació de menús per a col·lectivitats.
7. Dissenyar i interpretar enquestes alimentàries.
8. Descriure les formes de restauració i les tècniques culinàries per optimitzar les característiques organolèptiques i nutricionals en dietètica i dietoteràpia.
9. Conèixer i utilitzar les tècniques d'avaluació de l'estat nutricional de l'individu i de la col·lectivitat, especialment les encaminades a valorar la dieta.
10. Elaborar i interpretar una història dietètica.

11. Planificar, implantar i avaluar dietes específiques amb la utilització d'eines informàtiques.

Objectiu	Activitats	Presencials	Dedicació estudiant
1-8	Classes magistrals (CM)	24	24 + 42 = 66
7-11	Pràctiques laboratori (PL)	10	10 + 10 = 20
3-8	Seminaris (Sem)	24	40 + 40 = 48
6-7	Treballs dirigits	3	3 + 12 = 15
	Tutories (Tut)	3	3 + 4 = 7

\***Dedicació estudiant** = Hores presencials + hores de treballs de l'estudiant

## Competències

- Aplicar els coneixements de les Ciències dels Aliments i de la Nutrició a la pràctica dietètica i dietoteràpia.
- Conèixer la gastronomia i les tècniques culinàries per optimitzar les característiques organolèptiques i nutricionals en dietètica i dietoteràpia.
- Participar en el disseny d'estudis de dieta total.
- Identificar els problemes dietètico-nutricionals del pacient, així com els factors de risc.
- Elaborar i interpretar una història dietètica en individus sans i malalts.
- Planificar, implantar i avaluar dietes terapèutiques per individus i/o grups.
- Planificar i dur a terme programes d'educació dietètico-nutricional en individus sans i malalts.

## Continguts fonamentals de l'assignatura

### **Mòdul 1 - Introducció**

TEMA 1. Conceptes de dieta equilibrada, dietoteràpia, recomanació dietètica. Tipus de dietes.

TEMA 2. Assessorament dietètic: Guies alimentàries. Ració alimentària i equivalències. Mètodes de valoració del consum alimentari. Estudis de dieta total.

TEMA 3. Planificació dietètica: Objectius. Càlcul de dietes. Dietes per gramatges. Dietes per intercanvis.

### **Mòdul 2 – Dietètica en situacions fisiològiques de la vida**

TEMA 4. Alimentació adaptada a lactants. Beikost, alimentació durant el primer any de vida.

TEMA 5. Alimentació en situacions fisiològiques: Gestació. Lactància. Menopausa

TEMA 6. Alimentació en les diverses etapes de la vida: Infància. Etapa escolar. Adolescència.

TEMA 7. Alimentació en l'envelliment.

TEMA 8. Alimentació i esport.

TEMA 9. Alimentació en condicions especials: Dietes modificades en energia, nutrients i textura.

### **Mòdul 3 – Restauració col·lectiva i alternatives alimentàries**

TEMA 10. Formes de restauració comercial o col·lectiva.

TEMA 11. Dieta mediterrània.

TEMA 12. Alimentació en les diverses cultures.

TEMA 13. Dieta vegetariana.

TEMA 14. Dietes alternatives.

## Eixos metodològics de l'assignatura

Per assolir els objectius i adquirir les competències atribuïdes es programaran les següents activitats:

Activitat	Objectiu	Descripció
<b>Classes magistrals. (CM)</b>	1-8	Adquisició de coneixements sobre dietètica aplicada a situacions fisiològiques de l'individu, dietes en col·lectivitats i alternatives alimentàries. Reconeixement a la diversitat i la multiculturalitat.
<b>Seminaris. (Sem)</b>	3-8	Exposició, tractament i discussió sobre com resoldre problemes de dietètica aplicada en la pràctica diària. Assessorament dietètic en col·lectivitats.
<b>Pràctiques de laboratori (PL)</b>	7-11	Adquisició de competències en planificació, càlcul informàtic i avaluació de dietes. Elaboració i anàlisi de qüestionaris alimentaris. Utilització de tècniques culinàries.
<b>Treballs dirigits (Treb)</b>	6-7	Treball acadèmicament dirigit per aconseguir els objectius de capacitat en síntesi i expressió oral.
<b>Tutories. (Tut)</b>	1-11	Orientar els aprenentatges evitant la dispersió i clarificar dubtes sobre el contingut global de l'assignatura.

- **Classes magistrals. (CM)**

Es realitzaran amb tots els alumnes a l'aula. Tenen com a finalitat donar una visió general dels continguts educatius relacionats amb els coneixements específics de l'assignatura, destacant-hi aquells aspectes que es relacionen amb l'adquisició de competències referides a la bromatologia.

- **Seminaris. (Sem)**

Els seminaris són obligatoris i s'han de realitzar en el grup que correspongui a cada alumne. Es realitzaran activitats, com ara dur a terme propostes de menús per a diferents estats fisiològics de l'individu i per a col·lectivitats, que aportin coneixements pràctics i desenvolupin els temes tractats a les classes magistrals.

Seminari 1. Disseny d'estudis de dieta total

Seminari 2. Elaboració i interpretació d'una història dietètica

Seminari 3. Elaboració d'un registre dietètic. Exposició de l'informe.

Seminari 4. Mètodes de transmissió del pla d'alimentació (I)

Seminari 5. Mètodes de transmissió del pla d'alimentació (II)

Seminari 6. Alimentació adaptada a lactans. Preparació de biberons i alimentació Beikost.

Seminari 7. Dietes per a dones embarassades

Seminari 8. Dietes per a escolars

Seminari 9. Dietes en l'envelliment

Seminari 10. Dietes en l'esport

Seminari 11. Dietes en sobrepès i obesitat

Seminari 12. Dietes en dislipèmies

Seminari 13. Dietes en diabetis

Seminari 14. Dieta vegetariana i dietes alternatives

Seminari 15. Adaptació de dietes a diferents cultures i condicions especials

- **Pràctiques de laboratori. (PL)**

Les pràctiques de laboratori són obligatòries i es duran a terme en aula d'informàtica i a laboratoris del departament de Tecnologia d'Aliments. Es realitzaran activitats relacionades amb l'elaboració de dietes i l'avaluació de la conducta alimentària:

- Disseny i planificació de dietes.
- Càlcul informàtic de valors nutricionals i energètics.
- Utilització de diferents eines informàtiques per al càlcul de dietes específiques.
- Disseny i anàlisi de qüestionaris alimentaris en col·lectivitats.
- Elaboració de menús. Utilització de tècniques culinàries per optimitzar les característiques organolèptiques i nutricionals

- **Treballs dirigits (Treb)**

Realització de dos treballs obligatoris sobre valoració del consum alimentari i planificació de menús

- **Tutories. (Tut.)**

Seminari-Tutoria. Es realitzarà en grups de 15-20 alumnes i tindrà lloc després de les pràctiques de laboratori. Tindrà com a finalitat clarificar dubtes sobre l'elaboració dels informes de pràctiques de laboratori i la realització del treball.

## Sistema d'avaluació

L'avaluació de l'aprenentatge serà continuada tenint-se en compte els següents aspectes:

- Es realitzaran 2 exàmens parcials de la part teòrica, amb preguntes tipus test i casos pràctics. Cadascun dels exàmens s'ha de superar amb una nota mínima de 6 sobre 10. Aquest tipus d'avaluació correspondrà al 40% de la nota final. Es valorarà també l'expressió, la claredat i la correcció en l'escrit.
- Es realitzarà un examen teòric-pràctic individual per avaluar les habilitats adquirides sobre càlcul informàtic de dietes que correspondrà al 10% de la nota final.
- L'avaluació de les pràctiques de laboratori corresponen al 10% de la nota final. Es valorarà l'assistència activa a les sessions de pràctiques i l'elaboració de l'informe corresponent.
- L'assistència i participació als seminaris representa un total del 30% de l'avaluació (inclou el treball sobre valoració del consum alimentari).
- La presentació i exposició oral dels treballs sobre planificació de menús representa un 10% de l'avaluació.

Per aprovar l'assignatura caldrà aprovar per separat el contingut teòric i pràctic. L'apartat pràctic (pràctiques de laboratori, seminaris i treballs) és obligatori i si no es realitza i no es presenten els informes corresponents NO s'aprova l'assignatura.

## Bibliografia i recursos d'informació

### Llibres

- Aguilar, M. *Nutrición científica y práctica*. Ed. Libertarias, Madrid. 2004.
- Biesalski, H.K. i Grimm, P. *Nutrición*. Ed. Médica Panamericana, S.A., Madrid. 2007.
- Cervera, P. *Alimentación materno infantil*. Ed. Masson, S.A. 2000
- Cervera, P. I al. *Alimentación y dietoterapia*. Ed. McGraw-Hill Interamericana, Madrid.2005.
- Garcia, P. I Martínez, J. *Técnicas de alimentación y nutrición aplicadas*. Ed. Universidad Politécnica de Valencia. 2003.
- Gibney MJ. *Nutrición, dieta y salud*. Ed Acribia, Zaragoza. 1990.
- Gil, A. i al. *Tratado de nutrición. Tomo III*. Ed. Acción Médica. 2005.
- Kathleen, L. i Escott, S. *Nutrición y dietoterapia de Krause*. Ed. McGraw-Hill Interamericana, Madrid. 2002.

- Martínez J.A. *Fundamentos teórico prácticos de nutrición y dietética*. McGraw-Hill Interamericana. 1998.
- Mataix, J. *Nutrición y alimentación humana*. Ergon cop. 2002.
- Muñoz, M. *Nutrición aplicada y dietoterapia*. Eunsa. 2004.
- Rubio, M.A. *Manual de alimentación y nutrición en el anciano*. Ed. Masson, S.A., Barcelona. 2002
- Salas, J. i al. *Nutrición y dietética clínica*. Ed. Elsevier España S.L. 2008.
- S.E.N.C. *Guías alimentarias para la población española*. 2001.
- Shils M.E. *Nutrición en salud y enfermedad*. 2 vols. McGraw-Hill Interamericana cop. 2002.
- Thompson, J.L. i al. *Nutrición*. Ed. Pearson Educación, cop. Madrid. 2008.
- Vargas, D. i al. *Alimentos comunes, medidas caseras y proporciones*. Ed. McGraw-Hill, Madrid. 2008
- Williams, M.H. *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Ed. Paidotribo, S.A., Barcelona. 2002.

Adreces d'internet

<http://www.gencat.net/salut/acsa> <http://www.aesa.msc.es/aesa> <http://www.nutricion.org>  
<http://www.seennutricion.org> <http://www.nal.usda.gov/fnic>

## Revistes

Alimentaria

Alimentación, Nutrición y Salud

Food Science and Nutrition

Information diététique

International Journal of Food Science and Nutrition Journal of Food Science

Journal of Food Protection Journal of Nutritional Biochemistry

Journal of Nutrition in Recipe and Menu Development Microbiologie-Aliments-Nutrition

Nutrition Metabolism and Cardiovascular Diseases Nutrition Research

Obesity Reviews

Plant Food for Human Nutrition

Revista Española de Nutrición Comunitaria Sensory and Nutritive Qualities of Food