Universitat de Lleida

GUIA DOCENT

DIETÈTICA

Coordinació: PIQUE FERRE, M. TERESA

Any acadèmic 2023-24

DIETÈTICA 2023-24

Informació general de l'assignatura

Denominació	DIETÈTICA
Codi	100643
Semestre d'impartició	2N Q(SEMESTRE) AVALUACIÓ CONTINUADA
Caràcter	

Grau/Màster	Curs	Caràcter	Modalitat
Doble titulació: Grau en Nutrició Humana i Dietètica i Grau en Fisioteràpia	3	OBLIGATÒRIA	Presencial
Grau en Nutrició Humana i Dietètica	2	OBLIGATÒRIA	Presencial

Nombre de crèdits assignatura (ECTS)	9
Tipus d'activitat, crèdits i grups	

Tipus d'activitat	PRALAB	PRAULA	TEORIA
Nombre de crèdits	1.2	4.8	3
Nombre de grups	3	2	1

Coordinació	PIQUE FERRE, M. TERESA
Departament/s	TECNOLOGIA, ENGINYERIA I CIÈNCIA D'ALIMENTS
Informació important sobre tractament de dades	Consulteu aquest enllaç per a més informació.
Idioma/es d'impartició	Català

DIETÈTICA 2023-24

Professor/a (s/es)	Adreça electrònica professor/a (s/es)	Crèdits impartits pel professorat	Horari de tutoria/lloc
BARAHONA VIÑES, MARÍA ANTONIA	antonieta.barahona@udl.cat	6	
PIQUE FERRE, M. TERESA	mariateresa.pique@udl.cat	10,2	

Informació complementària de l'assignatura

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 si 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 dietoterapia.

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.

Competències

Competències Específiques:

CE28 Aplicar els coneixements de les Ciències dels Aliments i de la Nutrició a la pràctica dietètica i dietoteràpica.

CE29 Conèixer la gastronomia i les tècniques culinàries per optimitzar les característiques organolèptiques i nutricionals en dietètica i dietoteràpia.

CE31 Participar en el disseny d'estudis de dieta total.

CE35 Identificar els problemes dietètic-nutricionals del pacient, així com els factors de risc.

CE36 Elaborar i interpretar una història dietètica en subjectes sans i malalts.

CE40 Planificar, implantar i avaluar dietes terapèutiques per a subjectes i / o grups.

CE45 Planificar i dur a terme programes d'educació dietètic-nutricional en subjectes sans i malalts.

Competències Generals:

CG1 Reconèixer els elements essencials de la professió del dietista-nutricionista, incloent els principis ètics, responsabilitat legals i l'exercici de la professió aplicant el principi de justícia social a la pràctica professional i desenvolupant-la amb respecte a les persones, els seus hàbits, creences i cultures.

CG2. Desenvolupar la professió amb respecte a altres professionals de la salut, adquirint habilitades per treballar en equip.

CG3. Reconèixer les pròpies limitacions i la necessitat de mantenir i actualitzar la competència professional, prestant especial importància a l'aprenentatge, de manera autònoma i continuada, de nous coneixements, productes i tècniques en nutrició i alimentació, així com la motivació per la qualitat.

CG4. Realitzar la comunicació de manera efectiva, tant de forma oral com escrita, amb les persones, els professionals de la salut o la indústria i els mitjans de comunicació, sabent utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació especialment les relacionades amb la nutrició i els hàbits de vida.

CG5. Conèixer, valorar críticament i saber utilitzar i aplicar les fonts d'informació relacionades amb nutrició, alimentació, estils de vida i aspectes sanitaris.

CG6. Conèixer els límits de la professió i les seves competències, identificant quan és necessari un tractament interdisciplinari o la derivació a un altre professional.

Competències Bàsiques:

CB2 Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi.

CB3 Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.

CB4 Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.

CB5 Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències Transversals de la UdL:

CT3 Dominar les TIC.

CT5. Adquirir nocions essencials del pensament científic.

Continguts fonamentals de l'assignatura

Mòdul 1 - Introducció

TEMA 1. Conceptes de dieta equilibrada, dietoterapia, 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. Disseny de dietes. Dietes per gramatges. Dietes per intercanvis.

Mòdul 2 – Dietètica en situacions fisiològiques de la vida

TEMA 4. Alimentació adaptada a lactants.

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 en l'esport.

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

Mòdul 3 – Restauració col·lectiva i alternatives alimentàries

TEMA 10. Restauració comercial o col·lectiva. Dietes en col·lectivitats.

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
Classes magistrals. (CM)	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.
Seminaris. (Sem)	3-8	Exposició, tractament i discussió sobre com resoldre problemes de dietètica aplicada en la pràctica diària. Assessorament dietètic en col·lectivitats.
Pràctiques de laboratori (PL)	7-11	Adquisició de competències en planificació, càlcul informàtic i avaluació de dietes. Elaboració i anàlisi de qüestionaris alimentaris. Utilització de tècniques culinàries.
Treballs dirigits (Treb)	5-7	Treballs acadèmicament dirigits per aconseguir els objectius de capacitat en síntesi i expressió oral.
Tutories. (Tut)	1-11	Orientar els aprenentatges evitant la dispersió i clarificar dubtes sobre el contingut global de l'assignatura.

- **Classes magistrals. (CM)**

Es realitzaran amb tot l'alumnat 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 dietètica.

.

- **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.

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

Seminari 16. Planificació dietètica-educació nutricional

- **Pràctiques de laboratori. (PL)**

Les pràctiques de laboratori-simulació són obligatòries i es duran a terme en aula d'informàtica i laboratoris. 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. Valoració del consum alimentari.
- Utilització de diferents eines informàtiques per al càlcul de dietes específiques.
- Disseny i anàlisi de qüestionaris alimentaris.
- Elaboració de menús. Utilització de tècniques culinàries per optimitzar les característiques organolèptiques i nutricionals

- **Treballs dirigits (Treb)**

Realització de dos treballs obligatoris:

- un treball individual sobre valoració del consum alimentari

- un treball en grup sobre planificació dietètica-educació nutricional.

- **Tutories. (Tut.)**

Seminari-Tutoria. Es realitzarà en grups de 15-20 alumnes. Tindrà com a finalitat clarificar dubtes sobre la realització d'informes de pràctiques i treballs.

Sistema d'avaluació

L'avaluació de l'aprenentatge és continuada i per aprovar l'assignatura cal aprovar per separat el contingut teòric i

pràctic.

L'**avaluació continua** de l'aprenentatge es realitzarà a partir de les activitats d'avaluació que s'organitzen en els blocs següents:

Bloc A: Exàmens o proves escrites de teoria (40%) - Es realitzaran 2 exàmens parcials de la part teòrica, amb 4 preguntes-casos pràctics (40% de la nota) i 30 preguntes tipus test (60% de la nota) en què cada pregunta tipus test amb resposta no correcta resta 0,07 punts. Aquest tipus d'avaluació correspondrà al 40% de la nota final de l'assignatura. Es valorarà també l'expressió, la claredat i la correcció en l'escrit. Cadascun dels exàmens s'aprova amb una nota igual o superior a 5 sobre 10, si no s'assoleix aquesta nota caldrà fer la recuperació dels parcials no aprovats. En l'examen de recuperació la puntuació màxima que es pot assolir és d'aprovat (5.0).

Bloc B: Exàmen pràctic informàtic (15%) - Es realitzarà un examen teòric-pràctic individual de resolució de casos, per avaluar les habilitats adquirides sobre càlcul informàtic de dietes, que correspondrà al 15% de la nota final de l'assignatura. Aquest exàmen s'aprova amb una nota igual o superior a 5 sobre 10, si no s'assoleix aquesta nota caldrà fer la recuperació de l'examen. En l'examen de recuperació la puntuació màxima que es pot assolir és d'aprovat (5.0).

Bloc C: Pràctiques al laboratori (10%) - L'avaluació de les pràctiques de laboratori-simulació corresponen al 10% de la nota final. Es valorarà l'assistència activa a les sessions de pràctiques i l'elaboració de l'informe corresponent. La realització d'aquestes pràctiques és obligatòria i si no es realitzen i no es presenten els informes corresponents no s'aprova aquest bloc.

Bloc D: Activitats en aula (25%) - La participació activa en els seminaris i realització de les activitats programades suposarà el 25% de la nota final de l'assignatura. La realització de l'activitat-treball amb exposició oral individual del Seminari 3 sobre valoració del consum alimentari té un pes del 10% en la nota final de l'assignatura. La realització d'aquestes activitats és obligatòria i si no es realitzen i no es presenten els informes corresponents no s'aprova aquest bloc.

Bloc E: Treball (10%) - La presentació i exposició oral del treball sobre planificació dietètica-educació nutricional representa un 10% de la nota final de l'assignatura. Es valorarà l'expressió, la claredat i la correcció en l'escrit i en l'exposició oral. La realització d'aquest treball és obligatòria i si no es realitza no s'aprova aquest bloc.

En cas d'acollir-se a l'**avaluació alternativa**, aquesta consistirà en:

- En la data corresponent a l'últim examen parcial de l'avaluació continua es realitzarà un examen sobre la totalitat del contingut teòric de l'assignatura, amb 8 preguntes-casos pràctics (40% de la nota) i 60 preguntes tipus test (60% de la nota) en què cada pregunta tipus test amb resposta no correcta resta 0,035 punts. Aquest tipus d'avaluació correspondrà al 45% de la nota final de l'assignatura. Es valorarà l'expressió, la claredat i la correcció en l'escrit. Aquest examen s'aprova amb una nota igual o superior a 5 sobre 10, i si no s'assoleix aquesta nota caldrà fer la recuperació de l'examen. En l'examen de recuperació la puntuació màxima que es pot assolir és d'aprovat (5.0),

- En la data corresponent a l'últim examen parcial de l'avaluació continua es realitzarà l'examen teòric-pràctic individual de resolució de casos, per avaluar les habilitats adquirides sobre càlcul informàtic de dietes, que correspondrà al 15% de la nota final de l'assignatura. Aquest exàmen s'aprova amb una nota igual o superior a 5 sobre 10, si no s'assoleix aquesta nota caldrà fer la recuperació de l'examen. En l'examen de recuperació la puntuació màxima que es pot assolir és d'aprovat (5.0).

- La participació activa en les sessions de pràctiques és considera fonamental per l'aprenentatge de l'assignatura. L'avaluació de les pràctiques de laboratori-simulació corresponen al 10% de la nota final. Es valorarà l'assistència activa a les sessions de pràctiques i l'elaboració de l'informe corresponent. La realització d'aquestes pràctiques és obligatòria i si no es realitzen i no es presenten els informes corresponents no s'aprova aquest bloc.

- L'apartat de seminaris correspondrà al 20% de la nota final. Es considera fonamental per l'aprenentatge de l'assignatura la realització del treball individual sobre valoració del consum alimentari que s'exposarà presencialment en el Seminari 3- *Elaboració d'un registre dietètic. Exposició de l'informe* (10% de la nota). També es considera necessària l'assistència i participació als seminaris: Seminari 4- *Mètodes de transmissió del pla*

d'alimentació (I), Seminari 5- *Mètodes de transmissió del pla d'alimentació (II)*. La realització d'aquests seminaris és obligatòria i si no es realitzen i no es presenten els informes corresponents no s'aprova aquest bloc.

- El treball sobre planificació dietètica-educació nutricional que representa el 10% de la nota final es realitzarà individualment sense l'exposició oral. Es valorarà l'expressió, la claredat i la correcció en l'escrit. La realització d'aquest treball és obligatòria i si no es realitza no s'aprova aquest bloc.

OBSERVACIONS: Si per raons sanitàries, o altres circumstàncies imprevistes, no es poden realitzar les sessions presencials aquestes es realitzaran de forma virtual síncrona i el sistema d'avaluació podria ser modificat.

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.
- Gil, A. i al. *Tratado de nutrición. Tomo iII*. Ed. Acción Médica. 2010.
- Kathleen, L. i Escott, S. *Nutrición y dietoterapia de Krause*. Ed. McGraw-Hill Interamericana, Madrid. 2002.
- Mataix, J. *Nutrición y alimentación humana*. Ergon cop. 2002.
- Muñoz, M. *Nutrición aplicada y dietoterapia*. Eunsa. 2004.
- Palma, I i al. *Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España.* Ed. McGraw-Hill Interamericana, Madrid. 2008.
- 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. 2014.