

**FICHA IDENTIFICATIVA****DATOS DE LA ASIGNATURA****Código:** 34493**Nombre:** Alimentación y dietética**Ciclo:** Grado**Créditos ECTS:** 4,5**Curso académico:** 2025-26**TITULACIONES**

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1204 - Grado en Medicina	Facultat de Medicina i Odontologia	3	Primer cuatrimestre

**MATERIAS**

Titulación	Materia	Carácter
1204 - Grado en Medicina	Optativas	OPTATIVA

**COORDINACIÓN**

OLASO GONZALEZ GLORIA

**RESUMEN**

El objetivo de esta asignatura es proporcionar los conocimientos necesarios sobre los principios básicos de la nutrición y la alimentación humana así como la valoración del estado nutricional y el diseño de dietas en distintas etapas de la vida y en el tratamiento de determinadas patologías.

**CONOCIMIENTOS PREVIOS****RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS DE LA MISMA TITULACIÓN**

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

**OTROS TIPOS DE REQUISITOS****COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE****1204 - Grado en Medicina**

Capacidad de crítica y autocrítica.



Capacidad para comunicarse con colectivos profesionales de otras áreas.

Capacidad para trabajar en equipo y para relacionarse con otras personas del mismo o distinto ámbito profesional.

Comprender y reconocer la estructura y función normal del cuerpo humano, a nivel molecular, celular, tisular, orgánico y de sistemas, en las distintas etapas de la vida y en los dos sexos.

Considerar la ética como valor primordial en la práctica profesional.

Organizar y planificar adecuadamente la carga de trabajo y el tiempo en las actividades profesionales.

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.

Reconocimiento de la diversidad y multiculturalidad.

Tener capacidad de trabajar en un contexto internacional.

## DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

### 1. TEORÍA

#### Bloque I Conceptos fundamentales

1. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN. VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS. Conceptos generales. Valor nutritivo de los alimentos. Composición nutricional de los alimentos y formas de expresar su energía.
2. GASTO ENERGÉTICO. Metabolismo basal. Gasto energético durante la actividad física. Termogénesis de la dieta. Balance energético del organismo humano. Requerimientos energéticos diarios.
3. INTEGRACIÓN DEL METABOLISMO ENERGÉTICO. Estrategia básica del metabolismo. Metabolismo de nutrientes en situación postprandial. Metabolismo de nutrientes en situación interdigestiva.
4. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA. IMPORTANCIA Y NECESIDADES DIARIAS DE LOS NUTRIENTES ESENCIALES. Características de la dieta equilibrada. Aminoácidos esenciales. Ácidos grasos esenciales. Vitaminas. Minerales. Importancia de los flavonoides y de otros antioxidantes en la dieta. Dieta mediterránea. Dieta vegetariana. Dieta macrobiótica. Dieta disociada.

5. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS I. COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LOS GRUPOS I-III. Cereales, legumbres y derivados: pan, pastas y bollería. Edulcorantes naturales y artificiales. Carnes y derivados cárnicos. Pescados. Huevo. Leche y derivados.



## 2. Bloque II Composición nutricional de los alimentos.

5. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS I. COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LOS GRUPOS I-III. Cereales, legumbres y derivados: pan, pastas y bollería. Edulcorantes naturales y artificiales. Carnes y derivados cárnicos. Pescados. Huevo. Leche y derivados. 6. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS II. COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LOS GRUPOS IV-VI. Aceites y alimentos grasos. Chocolate. Frutas, hortalizas y verduras. Agua. Bebidas no alcohólicas y bebidas alcohólicas.

## 3. Bloque III Alimentación en distintas etapas de la vida.

7. ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA (I): INFANCIA Y ADOLESCENCIA. Necesidades nutricionales de niño sano. Recomendaciones diarias energéticas y de nutrientes en la niñez. Evolución fisiológica y necesidades nutricionales en la adolescencia.

8. ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA (II): VEJEZ. Evolución fisiológica de la vejez. Necesidades nutricionales en la vejez. Recomendaciones diarias energéticas y de nutrientes en la vejez.

9. ALIMENTACIÓN EN DIFERENTES SITUACIONES FISIOLÓGICAS: GESTACIÓN Y LACTANCIA. Ganancia de peso en el embarazo. Necesidades nutricionales durante la gestación. Efecto del alcohol, la cafeína y los edulcorantes. Precauciones dietéticas en el embarazo. Efectos de la nutrición materna en la lactancia.

10. ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. Utilización de nutrientes durante el ejercicio físico. Necesidades energéticas del deportista. Alimentación y rendimiento aeróbico. Antioxidantes y ejercicio físico.

## 4. Bloque IV Dietas específicas.

11. DIETAS BÁSICAS MODIFICADAS. DIETAS MODIFICADAS EN MINERALES. Dieta hídrica. Dieta líquida: completa e incompleta. Dieta semisólida o semilíquida. Dieta blanda. Dieta blanda de fácil masticación. Dieta controlada en sodio. Dieta controlada en potasio. Recomendaciones dietéticas en la osteoporosis. Anemia y hemocromatosis.

12. DIETAS RECOMENDADAS PARA SITUACIONES DE DISLIPEMIA Y DIABETES. Consumo de nutrientes indicados en situaciones de dislipemia. Control en la ingesta de grasas e hidratos de carbono en la persona diabética.

13. DIETAS CON CONTROL EN EL CONSUMO DE HIDRATOS DE CARBONO. Dieta controlada en lactosa. Dieta controlada en fructosa. Dieta controlada en sacarosa. Dieta restringida en galactosa.

14. DIETA CON CONTROL EN EL CONSUMO DE PROTEÍNAS: Enfermedad celiaca. Dieta en el paciente con enfermedad celiaca. Modelo de sustitución vs modelo de exclusión. Fenilcetonuria. Dieta controlada en fenilalanina. Suplementos artificiales.

15. DIETAS PARA VARIAR EL PESO CORPORAL. Objetivos del tratamiento dietético en la obesidad. Restricción energética en la obesidad. Dietas hipocalóricas equilibradas. Dietas de muy bajo peso energético. Dietas de bajo contenido en hidratos de carbono y bajo o alto contenido en grasa. Dietas ricas en proteínas.

### TEMAS DE SEMINARIO:

1. Consumo de soja y longevidad en los países del sudeste asiático.
2. Alergias e intolerancias alimentarias.
3. Trastornos alimenticios.



## 5. PRÁCTICAS

### TEMAS DE SEMINARIO:

1. Consumo de soja y longevidad en los países del sudeste asiático.
4. Nutrición hospitalaria.
5. Los superalimentos de la sociedad actual.
6. Dieta cetogénica y neuroprotección.
7. Alimentación sostenible.
8. Paradoja francesa.
9. Nutrigenómica y nutrigenética.
10. Alimentos transgénicos.
11. Entomofagia: insectos, ¿el alimento del futuro?
12. Historia y evolución de los aditivos alimentarios.

### PRÁCTICAS DE LABORATORIO

1. Mitos en la alimentación
2. Uso y manejo de tablas de composición de alimentos. Análisis de platos.
3. Estimación de las necesidades energéticas. Elaboración de dietas.
4. Uso y manejo de listas de intercambio. Elaboración de dietas.
5. Valoración de la ingesta alimentaria y del estado nutricional. Caso práctico I.
6. Valoración de la ingesta alimentaria y del estado nutricional. Caso práctico II.

## VOLUMEN DE TRABAJO (HORAS)

### ACTIVIDADES PRESENCIALES

Actividad	Horas
Teoría	19,00
Seminario	14,00
Laboratorio	12,00
<b>Total horas</b>	<b>45,00</b>

### ACTIVIDADES NO PRESENCIALES

Actividad	Horas
Asistencia a otras actividades	0,00
Elaboración de trabajos individuales o en grupo	28,00
Estudio y trabajo autónomo	33,50
Preparación de clases	0,00
Preparación de actividades de evaluación	6,00
Resolución de casos prácticos	0,00
<b>Total horas</b>	<b>67,50</b>

## METODOLOGÍA DOCENTE



Clases teóricas (15 unidades temáticas), que se plantearán en sesiones de 1 o 2 horas.

Clases prácticas en laboratorio (6 unidades temáticas), que se plantearán en sesiones de 2 horas. En estas sesiones se propondrán ejercicios y casos prácticos que el estudiante tendrá que resolver.

Clases de prácticas de seminario (7 unidades temáticas), que se plantearán en sesiones de 2 horas. Cada seminario será desarrollado por un grupo de estudiantes mediante un trabajo escrito y una presentación oral.

Se incorporará la perspectiva de género, el respeto a la diversidad y los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) a la docencia, siempre que sea posible.

## EVALUACIÓN

**Evaluación teórica:** 50% de la calificación final (5 puntos). Se realizará mediante prueba escrita que tendrá como objetivo evaluar la adquisición de conocimientos y versará sobre los contenidos del programa teórico y de seminarios.

La prueba constará de 50 preguntas tipo test sobre las clases teóricas. Los criterios de calificación de esta prueba serán los siguientes: por cada pregunta contestada correctamente se sumarán 0,2 puntos, por cada pregunta contestada erróneamente se restarán 0,067 puntos, las respuestas en blanco no restan.

En este ejercicio será necesario conseguir un mínimo de un 50% de la puntuación máxima para superar la asignatura.

**Evaluación práctica:** 50% de la calificación final (5 puntos). De los 5 puntos 2 corresponderán a la nota de prácticas (se evaluará la participación, resolución de actividades y de casos prácticos) y 3 corresponderán a la evaluación del trabajo escrito, la presentación del seminario asignado y resolución de tests sobre todos los temas de seminarios).

La asistencia a las actividades prácticas es obligatoria. Se considera que el estudiante cumple con este requisito si ha asistido a un mínimo del 80% de estas actividades y ha justificado adecuadamente la imposibilidad de asistir a las sesiones restantes por la concurrencia de una causa de fuerza mayor. Será imprescindible cumplir con este requisito para aprobar la asignatura.

Se recuerda a los estudiantes la importancia de realizar las encuestas de evaluación a todo el profesorado de las asignaturas del grado.

valuación a todo el profesorado de las asignaturas del grado.p>

## BIBLIOGRAFÍA



- Mahan,L; Raymond,J. Nutrición y Dietoterapia de Krause (15ªed.) Elsevier. 2021.
- Gil Hernández, A. Tomo IV: Nutrición Clínica (Tratado de Nutrición).(3ª ed.) Editorial Médica Panamericana. 2017.
- Kaufer-Horwitz, M, Pérez-Lizaur, AB; Arroyo P. Nutriología Médica (5ª ed.). Editorial Médica Panamericana.2023.
- Daniel A. De Luis Román, Diego Bellido Guerrero, Pedro Pablo García Luna. Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo (3ªEd). Ediciones Díaz de Santos. 2017
- Salas-Salvadó, Bonada i Sanjaume, Trallero Casañas, Saló i Solà, Burgos Peláez. Fecha de publicación Nutrición y dietética clínica (4ª ed.). Elsevier. 2019
- Biesalski, HK, Grimm, P y Nowitzki-Grimm S.Texto y atlas de nutrición (8ªed.). Elsevier.2021.
- Pavón Rymer-Rythén EK. Comiendo con Miedo. Editorial Astronave.2022.
- Ying V. El fantasma que alimento. Editorial La cúpula ediciones. 2023
- RECURSOS e-Salut:
  - ClinicalKey Student Medicina, Odontología y Enfermería [<https://uv-es.libguides.com/RecursosSalut>]
  - Acces Medicina [[https://uv-es.libguides.com/Access\\_Medicina](https://uv-es.libguides.com/Access_Medicina)]
  - Médica Panamericana [[https://uv-es.libguides.com/Medica\\_Panamericana](https://uv-es.libguides.com/Medica_Panamericana)]