

#### **III.4. NUTRICION Y DIETETICA**

## PROFESORADO DE LA ASIGNATURA

- D. Antonio Villarino Marín

Catedrático de Bioquímica-Biofísica del Dpto. Enfermería.

- Doña Paloma Posada Moreno

Profesor Titular de Bioquímica-Biofísica del Dpto. Enfermería.

- Doña Carmen Martínez Rincón

Ayudante del Dpto. Enfermería.

## INTRODUCCION A LA ASIGNATURA

La Nutrición y la Dietética son campos de gran interés para las Profesiones Sanitarias. Con esta asignatura se pretende, proporcionar una serie de conocimientos tanto en el área de la Nutrición, como en el de la Alimentación y Dietética. Conocimientos complementarios en la formación de pregrado de los Diplomados en Podología, que les permitan mejorar sus posibilidades de actuación en el desarrollo de su Profesión.

La asignatura consta de tres Unidades Temáticas con quince temas.

La primera Unidad Temática, Nutrición, está formada por seis Temas. Se inicia definiendo esta ciencia y estableciendo su objeto de estudio. A continuación se estudian las distintas sustancias nutritivas, indicando sus características, fuentes alimentarias, así como el interés de dichas sustancias para la salud.

Posteriormente, se describen los distintos procesos, mediante los cuales el organismo humano utiliza las sustancias nutritivas, para satisfacer sus necesidades. Indicándose, por último, las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida.

La segunda Unidad Temática, Alimentación, consta de cuatro Temas. Comienza con una Introducción en la que se define esta ciencia y se indican las diferencias que presenta con respecto a la Nutrición. Seguidamente, se estudian los distintos grupos de alimentos, y por último, se hace referencia a la modificación de los alimentos, indicándose las distintas formas, mediante las cuales, se puede alterar el valor nutritivo de los alimentos.

La tercera Unidad Temática, Dietética, se inicia estableciendo su concepto e indicando la importancia de la Dietética y sus aplicaciones. A continuación, mediante la utilización de las tablas de composición de los alimentos, se elaboran distintos tipos de dietas.

Posteriormente, se hace referencia a las denominadas Dietas alternativas, y por último, se estudian las dietas adecuadas a cada proceso patológico concreto, la Dietoterapia.

Esta Unidad Temática está formada por cinco Temas.

## OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

Al finalizar el período lectivo los alumnos deberán estar capacitados para:

- Conocer y distinguir el objeto de estudio de la Nutrición, Alimentación y Dietética, así como su importancia.
- Describir los distintos procesos mediante los cuales el organismo humano utiliza las sustancias nutritivas.
- Enumerar las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida.
- Conocer la forma de elaboración de las dietas.
- Establecer dietas adecuadas a patologías concretas.

## PROGRAMA TEORICO

### UNIDAD TEMATICA I.- NUTRICION

Objetivos específicos:

- Definir la ciencia de la Nutrición, indicando cuál es el objeto de su estudio, así como su importancia.
- Describir las distintas sustancias nutritivas.
- Conocer los procesos nutritivos, necesarios para que el organismo humano mantenga un estado funcional óptimo.
- Enumerar las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida.

#### TEMA 1.- Concepto de Nutrición.

Contenidos:

- Definición e importancia de la Nutrición.

## TEMA 2.- Sustancias nutritivas.

### Contenidos:

- Hidratos de carbono.
- Lípidos.
- Proteínas.
- Vitaminas.
- Minerales.
- Agua.

## TEMA 3.- Procesos digestivos y absorbivos.

### Contenidos:

- Digestión. Generalidades.
- Digestión de hidratos de carbono.
- Digestión de lípidos.
- Digestión de proteínas.
- Absorción de los nutrientes.

#### TEMA 4.- Metabolismo.

Contenidos:

- Metabolismo de glúcidos.
- Metabolismo de lípidos.
- Metabolismo de proteínas.

#### TEMA 5.- Metabolismo energético.

Contenidos:

- Equivalentes energéticos.
- Factores que determinan el gasto energético.
- Balance energético.

## TEMA 6.- Necesidades nutricionales.

### Contenidos:

- Nutrición en el embarazo y durante la lactancia.
- Nutrición en lactantes.
- Nutrición en niños.
- Nutrición en adolescentes.
- Nutrición geriátrica.

## UNIDAD TEMATICA II.- ALIMENTACION.

### Objetivos específicos:

- Definir la ciencia de la Alimentación, así como el concepto de alimento.
- Conocer las características de los distintos grupos de alimentos.
- Describir las distintas formas mediante las cuales se puede alterar el valor nutritivo de los alimentos.

**TEMA 8.- Concepto de Alimentación.**

## Contenidos:

- Definición de Alimentación.
- Concepto de alimento.

**TEMA 8.- Clasificación de los alimentos.**

## Contenidos:

- Formas de clasificar a los alimentos.

**TEMA 9.- Estudio de los distintos grupos de alimentos.**

## Contenidos:

- Leche y productos lácteos.
- Carnes, pescados y huevos.
- Verduras y hortalizas.
- Frutas.
- Cereales, azúcar y dulces.
- Grasas y aceites.

## TEMA 10.- Modificación de los alimentos.

### Contenidos:

- Tratamiento industrial de los alimentos.
- Alteración de los alimentos mediante la cocción.
- Sustancias antinutritivas.

## UNIDAD TEMATICA III- DIETETICA.

### Objetivos específicos:

- Establecer el concepto de Dietética, indicando su importancia y aplicaciones.
- Conocer la forma de elaborar dietas adecuadas a las distintas etapas de la vida.
- Describir las características de las dietas alternativas.
- Establecer las dietas adecuadas a procesos patológicos concretos.

**TEMA 11.- Concepto de Dietética.****Contenidos:**

- Definición de Dietética.
- Importancia y principales aplicaciones de la Dietética.

**TEMA 12.- Tablas de composición de los alimentos.****Contenidos:**

- Utilización de las tablas de composición de alimentos.
- Elaboración de distintos tipos de dietas.

**TEMA 13.- Dietas en los distintos ciclos vitales.****Contenidos:**

- Elaboración de dietas adecuadas a los distintos ciclos vitales.

**TEMA 14.- Dietas alternativas.**

## Contenidos:

- Dieta "separada" de Hay.
- Dieta vegetariana.
- Dieta macrobiótica.

**TEMA 15.- Dietoterapia.**

## Contenidos:

- Concepto de Dietoterapia.
- Dieta en las enfermedades cardiovasculares.
- Dieta en la gota.
- Dieta en la diabetes.
- Dieta en la obesidad.
- Dieta en cirugía.

### CRONOGRAMA

UNIDAD TEMATICA I..... 18 horas

UNIDAD TEMATICA II..... 8 horas

UNIDAD TEMATICA III..... 14 horas

### EVALUACION

Una prueba parcial, abarcando aproximadamente, la mitad de la asignatura, que tendrá carácter liberatorio.

Una prueba final, en la que estará contemplada la parte de la asignatura no evaluada o no superada anteriormente por el alumno.

Las pruebas constaran de una serie de items (aproximadamente 20 ) y una serie de microtemas (aproximadamente 4) en cada prueba.

### BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- **NUTRICION Y ALIMENTOS DIETETICOS.** Bender, A.E., Editorial Acribia, 1977.
- **DIETETICA RAZONADA.** Repullo Picaso, R. Editorial Marban, 1980.
- **DIETOTERAPIA DE LAS ENFERMEDADES DEL ADULTO.** Espejo Solei, J., Editorial El Ateneo, 1981.
- **QUIMICA DE LOS ALIMENTOS.** Baudi Dergal, S., Editorial Alhambra, 1984.
- **MANUAL DE DIETETICA DE LA CLINICA MAYO.** Departamentos de Dietética de la Clinica Mayo, Editorial Medici, 1984.
- **BIOQUIMICA HUMANA.** Macarulla, J.M., Editorial Reverté, 1985.
- **ALIMENTACION Y DIETOTERAPIA.** Cervera, P. y cols., Editorial Interamericana-Mc Graw Hill, 1987.
- **NUTRICION Y DIETA DE COOPER.** Anderson, L. y cols., Editorial Interamericana, 1987.
- **BIOQUIMICA.** Devlin, T.M., Editorial Reverté, 1988.
- **NUTRICION, ASPECTOS BIOQUIMICOS, METABOLICOS Y CLINICOS.** Linder, C.L., Editorial Eunsa, 1988.