



# Conocimientos nutricionales y habilidades dietéticas básicos para profesionales de hostelería

**Certificado de Formación Permanente de la Universidad Complutense de Madrid**

**Directora:** Prof. Dra. Beatriz Beltrán de Miguel ( [beabel@ucm.es](mailto:beabel@ucm.es) )

**Codirectora:** Prof. Dra. Carmen Cuadrado Vives ( [ccuadrad@ucm.es](mailto:ccuadrad@ucm.es) )

**Inicio del curso:** 13/01/2020

**Fin del curso:** 25/02/2020

**Coste:** 350 euros (posibilidad de financiar este curso a través de la Fundación Tripartita).

**Requisitos:** Adultos con Educación Secundaria Obligatoria sin necesidad de haber cursado un grado universitario.

## **Información y preinscripción**

<https://www.ucm.es/estudios/certificado-conocimientosnutricionales-detalles>

## **Por qué este curso**

Las ciencias gastronómicas, cuya estructura y método se debaten actualmente incluyen distintas ramas del saber que permiten el conocimiento profundo de los alimentos en sus diferentes facetas como fuente, no sólo de placer sino también de salud, cultura y sostenibilidad. En este sentido, la Nutrición se considera una ciencia gastronómica, una herramienta cuyos contenidos serán de gran utilidad para cooperar a los objetivos de desarrollo sostenible desde el ámbito de la restauración y hostelería (OMS, 2018). Es necesario abrir la puerta de la formación en Nutrición y Dietética a los profesionales de la Hostelería para mejorar sus conocimientos y habilidades prácticas, mejorando la calidad nutricional del servicio que prestan a la sociedad en la actualidad, donde la alimentación fuera del hogar se convierte en un componente inevitable de nuestra rutina semanal. La puesta en marcha del Certificado de Formación Permanente UCM

“Conocimientos nutricionales y habilidades dietéticas básicos para profesionales de hostelería” se considera una gran oportunidad para ello.

## **Contenido**

En este curso se transmitirán los conocimientos básicos en Nutrición que se consideran necesarios para un profesional de Hostelería y se iniciará al alumno en la utilización dietético-práctica de éstos.

Así se estudiarán los diferentes nutrientes y componentes bioactivos que forman parte de los alimentos que conforman nuestro patrón alimentario en los siguientes aspectos:

- Principales características físico-químicas y organolépticas de cada uno de estos componentes en el alimento, crudo o cocinado.
- Papel funcional en el organismo y en la salud de cada uno de estos componentes.
- Recomendaciones de ingesta.

Además, se iniciará al alumno en el uso de técnicas y herramientas imprescindibles para la valoración nutricional de un alimento como punto de partida en la formulación de recetas más equilibradas.

## **Programa**

**1.1. Definición y conceptos básicos:** *Alimentación, alimento, nutrición, nutriente, dieta.*

**1.2. Alimentos y recetas como fuente de energía.** *Componentes del gasto energético y contribución de los alimentos a la ingesta. Recomendaciones de ingesta. Consideraciones en la práctica dietético-culinaria.*

**1.3. Alimentos y recetas como fuente de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y lípidos).** *Papel funcional en el organismo y en la salud. Recomendaciones de ingesta. Consideraciones en la práctica dietético-culinaria.*

**1.4. Alimentos y recetas como fuente de agua.** *Papel funcional en el organismo y en la salud. Recomendaciones de ingesta. Consideraciones en la práctica dietético-culinaria.*

**1.5. Alimentos y recetas como fuente de fibra.** *Papel funcional en el organismo y en la salud. Recomendaciones de ingesta. Consideraciones en la práctica dietético-culinaria.*

**1.6. Alimentos y recetas como fuente de micronutrientes (vitaminas y minerales).** *Papel funcional en el organismo y en la salud. Recomendaciones de ingesta. Consideraciones en la práctica dietético-culinaria.*

1.7. **Alimentos y recetas como fuente de componentes bioactivos.** *Papel funcional en el organismo y en la salud. Recomendaciones de ingesta. Consideraciones en la práctica dietético-culinaria.*

1.8. **Alimentos y recetas como fuente de otros componentes.** *Papel funcional en el organismo y en la salud. Recomendaciones de ingesta. Consideraciones en la práctica dietético-culinaria.*

1.9. **Herramientas básicas en la dietética culinaria.** *Bases de datos de composición de alimentos, guías alimentarias, objetivos nutricionales. Formulación de recetas acorde a los estándares de referencia dietética.*

### **Metodología**

Este curso es 100% presencial. Las clases (75 h) tendrán lugar en la Facultad de Farmacia en horario de tarde, cuatro días a la semana (L a J de 16.00h a 19.00 h).

En la impartición de la docencia se utilizarán tanto metodologías tradicionales (ej. lección magistral, seminarios), como otras de implantación reciente (ej. Clase inversa; clases a dos; manejo de redes sociales) adaptadas a las características concretas del alumnado.

### **Evaluación**

En la evaluación del curso se tendrá en cuenta el porcentaje de **asistencia** (nunca inferior al 80% del total de clases), la actitud y participación activa en las sesiones docentes y los resultados obtenidos en un **cuestionario final tipo test** en el que deberán acertar por encima del 75% de las cuestiones planteadas. Además, cada alumno tendrá que **valorar nutricionalmente una receta problema**, proponiendo mejoras prácticas en su formulación.

Las calificaciones finales serán numéricas y estarán comprendidas entre 0 y 10. Los que no alcancen la calificación de 5 podrán obtener un certificado de asistencia, siempre que hubieran asistido a más del 80% de las clases presenciales.