



viu

Universidad
Internacional
de Valencia

Guía de Asignatura

ASIGNATURA: Nutrición y Alimentación en colectividades

Título: Máster Universitario en Nutrición y Salud

Materia: II-Nutrición en colectividades

Créditos: 9 ECTS

Código: 05MUNS

Índice

1. Organización general.....	3
1.1. Datos de la asignatura.....	3
1.2. Introducción a la asignatura.....	3
1.3. Competencias y resultados de aprendizaje	4
2. Contenidos/temario	5
3. Metodología	7
4. Actividades formativas	8
5. Evaluación	12
5.1. Sistema de evaluación.....	12
5.2. Sistema de calificación	12
6. Bibliografía.....	14

1. Organización general

1.1. Datos de la asignatura

TITULACIÓN	II – Nutrición en colectividades
ASIGNATURA	Nutrición y Alimentación en colectividades
CÓDIGO - NOMBRE ASIGNATURA	05MUNS_Nutrición y Alimentación en colectividades
Carácter	Obligatorio
Cuatrimestre	Segundo
Idioma en que se imparte	Castellano
Requisitos previos	No existen
Dedicación al estudio por ECTS	25 horas

1.2. Introducción a la asignatura

En esta asignatura se sientan las bases del conocimiento sobre los requerimientos nutricionales de las personas. En primer lugar, se explican las fuentes y metodologías que se han venido exponiendo en las últimas décadas como parte de la ciencia de la nutrición humana y la dietética. Tras dicha planificación, se pasan a comentar los aspectos más relevantes de distintos colectivos que se caracterizan por aspectos comunes de cara a sus necesidades nutricionales como, por ejemplo, la población infantil, cuya nutrición tendrá algunas diferencias respecto de la nutrición en personas mayores o las diferencias según el sexo. Por último, se tratan algunas situaciones especiales como el vegetarianismo, las creencias religiosas o la presencia de alergias o intolerancias alimentarias. Concretamente, la asignatura se enfoca en destacar los principales factores nutricionales a considerar en dichas situaciones. Al final, recorreremos rápidamente la aplicación práctica que estos conocimientos previos tendrían en el contexto de la restauración colectiva.

1.3. Competencias y resultados de aprendizaje

COMPETENCIAS GENERALES

- CB.6.- Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- CB.7.- Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- CB.8.- Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- CB.9.- Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones –y los conocimientos y razones últimas que las sustentan- a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- CB.10.- Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida auto dirigido o autónomo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA

- C.E.5.- Integrar conocimientos actualizados en la evolución y el desarrollo de la restauración colectiva y en cómo ésta puede influir en la consecución de una gastronomía saludable para diferentes grupos poblacionales como son niños, personas mayores y personas que padecen patologías relacionadas con la nutrición.
- C.E.6.- Analizar la metodología para una educación alimentaria en distintos colectivos poblacionales como parte de la educación para la salud.

2. Contenidos/temario

Tema 1 Origen y uso de las necesidades nutricionales

- 1.1. Introducción; un poco de historia de la nutrición
- 1.2. Metodología utilizada para estimar las necesidades nutricionales de los individuos y establecer unas recomendaciones de ingesta.
- 1.3. Asunciones en la estimación de los requerimientos nutricionales, límites de tolerancia y/o las ingestas diarias de referencia derivadas
- 1.4. Los valores de referencia dietética a nivel internacional. Desde América del Norte a España, pasando por Europa.
- 1.5. Cómo evaluar una ingesta inadecuada por defecto o por exceso. Metodología de valoración nutricional
- 1.6. Objetivos de la planificación dietética
- 1.7. Planteamiento de la planificación dietética
- 1.8. Aspectos de especial atención en la valoración y planificación dietética
- 1.9. Criterios para la suplementación en la práctica clínica

Tema 2 Nutrición y Alimentación en colectivos especiales

- 2.1. Necesidades nutricionales en adultos sanos
 - 2.1.1. Densidad nutricional en mujeres sanas
 - 2.1.2. Adultos sanos fumadores o consumidores habituales de alcohol
 - 2.1.3. Otros factores a considerar a la hora de valorar las necesidades de individuos sanos
 - 2.1.4. Nuevas necesidades para nuevos tiempos
 - 2.1.5. Aclaración sobre las necesidades de sal y agua
 - 2.1.6. Las necesidades de vitamina D a discusión
 - 2.1.7. Las necesidades de fibra y el estreñimiento
- 2.2. Necesidades nutricionales en gestación y lactancia
 - 2.2.1. Nutrición durante la lactancia materna
 - 2.2.2. Nutrición durante el embarazo
 - 2.2.3. Suplementos necesarios y no necesarios
 - 2.2.4. Valoración rápida de la adherencia a una dieta mediterránea y el estatus nutricional
- 2.3. Necesidades nutricionales en lactantes, niños y adolescentes
 - 2.3.1. Lactantes de 0 a 2 años
 - 2.3.2. Niños y niñas entre 2 y 10 años
 - 2.3.3. Adolescentes
- 2.4. Necesidades nutricionales en la actividad física. La dieta del deportista. Suplementos para deportistas
 - 2.4.1. Sustancias ergogénicas para deportistas
- 2.5. Necesidades nutricionales en la población mayor
 - 2.5.1. Situación actual, definición y características del envejecimiento
 - 2.5.2. Envejecimiento y nutrición
 - 2.5.3. Personas mayores con sobrepeso/obesidad
 - 2.5.4. Nutrición en el institucionalizado
- 2.6. Alimentación vegetariana y vegana: riesgos y beneficios
 - 2.6.1. Prevalencia, definiciones y motivaciones
 - 2.6.2. Beneficios para la salud asociados a dietas vegetarianas

- 2.6.3. Cambios dietético-nutricionales al adoptar una dieta vegetariana
- 2.6.4. Necesidades especiales en dietas vegetarianas
- 2.6.5. Riesgos de seguir una dieta vegetariana
- 2.7. Alimentación en intolerancias y alergias alimentarias
 - 2.7.1. Alergias alimentarias
 - 2.7.2. Intolerancias alimentarias
- 2.8. Dieta y religión. Alimentación para inmigrantes

Tema 3 Restauración colectiva

- 3.1. Conceptos, tipos y evolución histórica de la restauración colectiva
- 3.2. Sistemas de Producción
- 3.3. Cocina. Organización y Funciones
 - 3.3.1. Un día en la cocina del hospital
- 3.4. Planificación y Diseño de Menús
 - 3.4.1. Las funciones del dietista-nutricionista en restauración colectiva
- 3.5. El papel de la restauración colectiva sobre la gastronomía saludable y modelos de restauración colectiva sostenible

3. Metodología

La modalidad de enseñanza propuesta para el presente título guarda consonancia con la Metodología General de la Universidad Internacional de Valencia, aprobada por el Consejo de Gobierno Académico de la Universidad y de aplicación en todos sus títulos.

Este modelo, que vertebra el conjunto de procesos de enseñanza y aprendizaje de la institución, combina la naturaleza síncrona (mismo tiempo-diferente espacio) y asíncrona (diferente tiempo-diferente espacio) de los entornos virtuales de aprendizaje, siempre en el contexto de la modalidad virtual.

El elemento síncrono se materializa en sesiones de diferente tipo (clases expositivas y prácticas, tutorías, seminarios y actividades de diferente índole durante las clases online) donde el profesor y el estudiante comparten un espacio virtual y un tiempo determinado que el estudiante conoce con antelación.

Las actividades síncronas forman parte de las actividades formativas necesarias para el desarrollo de la asignatura y, además, quedan grabadas y alojadas para su posterior visualización.

Por otro lado, estas sesiones no solamente proporcionan espacios de encuentro entre estudiante y profesor, sino que permiten fomentar el aprendizaje colaborativo, al generarse grupos de trabajo entre los estudiantes en las propias sesiones.

Los elementos asíncronos del modelo se desarrollan a través del Campus Virtual, que contiene las aulas virtuales de cada asignatura, donde se encuentran los recursos y contenidos necesarios para el desarrollo de actividades asíncronas, así como para la interacción y comunicación con los profesores y con el resto de departamentos de la Universidad.

4. Actividades formativas

La metodología VIU, basada en la modalidad virtual, se concreta en una serie de actividades formativas y metodologías docentes que articulan el trabajo del estudiante y la docencia impartida por los profesores.

Durante el desarrollo de cada una de las asignaturas, se programan una serie de actividades de aprendizaje que ayudan a los estudiantes a consolidar los conocimientos trabajados en cada una de las asignaturas. A continuación, listamos las actividades genéricas que pueden formar parte de cada asignatura, dependiendo de las competencias a desarrollar en los estudiantes en cada asignatura.

1. Clases virtuales síncronas

Constituyen el conjunto de acciones formativas que ponen en contacto al estudiante con el profesor, con otros expertos y con compañeros de la misma asignatura en el mismo momento temporal a través de herramientas virtuales. Las actividades recurrentes (por ejemplo, las clases) se programan en el calendario académico y las que son ocasionales (por ejemplo, sesiones con expertos externos) se avisan mediante el tablón de anuncios del campus. Estas actividades se desglosan en las siguientes categorías:

a. Clases expositivas: El profesor expone a los estudiantes los fundamentos teóricos de la asignatura.

b. Clases prácticas: El profesor desarrolla junto con los estudiantes actividades prácticas que se basan en los fundamentos vistos en las clases expositivas. En términos generales, su desarrollo consta de las siguientes fases, pudiéndose adaptar en función de las necesidades docentes:

I. La primera fase se desarrolla en la sala principal de la videoconferencia, donde el profesor plantea la actividad.

II. A continuación, divide a los estudiantes en grupos de trabajo a través de las salas colaborativas y se comienza con la actividad. En esta fase el profesor va entrando en cada sala colaborativa rotando los grupos para resolver dudas, dirigir el trabajo o dar el feedback oportuno. Los estudiantes también tienen posibilidad de consultar al profesor en el momento que consideren necesario.

III. La tercera fase también se desarrolla en la sala principal y tiene como objetivo mostrar el ejercicio o explicar con ejemplos los resultados obtenidos. Por último, se ponen en común las conclusiones de la actividad realizada.

No obstante, el profesor puede utilizar otras metodologías activas y/o herramientas de trabajo colaborativo en estas clases.

c. Seminarios: En estas sesiones un experto externo a la Universidad acude a presentar algún contenido teórico-práctico directamente vinculado con el temario de la asignatura. Estas sesiones permiten acercar al estudiante a la realidad de la disciplina en términos no sólo profesionales, sino también académicos. Todas estas sesiones están vinculadas a contenidos de las asignaturas y del programa educativo.

2. Actividades asíncronas supervisadas

Se trata de un conjunto de actividades supervisadas por el profesor de la asignatura vinculadas con la adquisición por parte de los estudiantes de los resultados de aprendizaje y el desarrollo de sus competencias. Estas actividades, diseñadas con visión de conjunto, están relacionadas entre sí para ofrecer al estudiante una formación completa e integral. Esta categoría se desglosa en el siguiente conjunto de actividades:

a. Actividades y trabajos prácticos: se trata de un conjunto de actividades prácticas realizadas por el estudiante por indicación del profesor que permiten al estudiante adquirir las competencias del título, especialmente aquellas de carácter práctico. Estas actividades, entre otras, pueden ser de la siguiente naturaleza: actividades vinculadas a las clases prácticas (resúmenes, mapas conceptuales, one minute paper, resolución de problemas, análisis reflexivos, generación de contenido multimedia, exposiciones de trabajos, test de autoevaluación, participación en foros, entre otros). Estas actividades serán seleccionadas por el profesor en función de las necesidades docentes. Posteriormente, estas actividades son revisadas por el profesor, que traslada un feedback al estudiante sobre las mismas, pudiendo formar parte de la evaluación continua de la asignatura.

b. Actividades guiadas con recursos didácticos audiovisuales e interactivos: se trata de un conjunto de actividades en las que el estudiante revisa o emplea recursos didácticos (bibliografía, videos, recursos interactivos) bajo las indicaciones realizadas previamente por el profesor; con el objetivo de profundizar en los contenidos abordados en las sesiones teóricas y prácticas. Estas sesiones permiten la reflexión o práctica por parte del estudiante, y pueden complementarse a través de la puesta en común en clases síncronas o con la realización de actividades y trabajos prácticos. Posteriormente, estas actividades son revisadas por el profesor, que traslada un feedback al estudiante sobre las mismas, pudiendo formar parte de la evaluación continua de la asignatura.

3. Tutorías

En esta actividad se engloban las sesiones virtuales de carácter síncrono y las comunicaciones por correo electrónico o campus virtual destinadas a la tutorización de los estudiantes. En ellas, el profesor comparte información sobre el progreso del trabajo del estudiante a partir de las evidencias recogidas, se resuelven dudas y se dan orientaciones específicas ante dificultades concretas en el desarrollo de la asignatura. Pueden ser individuales o colectivas, según las necesidades de los estudiantes y el carácter de las dudas y orientaciones planteadas. Tal y como se ha indicado, se realizan a través de videoconferencia y e-mail.

Se computan una serie de horas estimadas, pues, aunque existen sesiones comunes para todos los estudiantes, éstos posteriormente pueden solicitar al docente tantas tutorías como estimen necesarias.

Dado el carácter mixto de esta actividad formativa, se computa un porcentaje de sincronía estimado del 30%.

4. Estudio autónomo

En esta actividad el estudiante consulta, analiza y estudia los manuales, bibliografía y recursos propios de la asignatura de forma autónoma a fin de lograr un aprendizaje significativo y superar la evaluación de la asignatura de la asignatura. Esta actividad es indispensable para adquirir las competencias del título, apoyándose en el aprendizaje autónomo como complemento a las clases y actividades supervisadas.

5. Examen final

Como parte de la evaluación de cada una de las asignaturas (a excepción de las prácticas y el Trabajo fin de título), se realiza una prueba o examen final. Esta prueba se realiza en tiempo real (con los medios de control antifraude especificados) y tiene como objetivo evidenciar el nivel de adquisición de conocimientos y desarrollo de competencias por parte de los estudiantes. Los exámenes o pruebas de evaluación final se realizan en las fechas y horas programadas con antelación y con los sistemas de vigilancia online (proctoring) de la universidad. Durante el desarrollo de cada una de las asignaturas se programan una serie de actividades de aprendizaje que ayudan a los estudiantes a consolidar los conocimientos trabajados.

5. Evaluación

5.1. Sistema de evaluación

El Modelo de Evaluación de estudiantes en la Universidad se sustenta en los principios del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), y está adaptado a la estructura de formación virtual propia de esta Universidad. De este modo, se dirige a la evaluación de competencias.

Sistema de Evaluación	Ponderación
Portafolio*	60 %
Sistema de Evaluación	Ponderación
Prueba final*	40 %

***Es requisito indispensable para superar la asignatura aprobar cada apartado (portafolio y prueba final)** con un mínimo de 5 para ponderar las calificaciones.

Los enunciados y especificaciones propias de las distintas actividades serán aportados por el docente, a través del Campus Virtual, a lo largo de la impartición de la asignatura.

Atendiendo a la Normativa de Evaluación de la Universidad, se tendrá en cuenta que la utilización de **contenido de autoría ajena** al propio estudiante debe ser citada adecuadamente en los trabajos entregados. Los casos de plagio serán sancionados con suspenso (0) de la actividad en la que se detecte. Asimismo, el uso de **medios fraudulentos durante las pruebas de evaluación** implicará un suspenso (0) y podrá implicar la apertura de un expediente disciplinario.

5.2. Sistema de calificación

La calificación de la asignatura se establecerá en los siguientes cálculos y términos:

Nivel de aprendizaje	Calificación numérica	Calificación cualitativa
Muy competente	9,0 - 10	Sobresaliente
Competente	7,0 - 8,9	Notable
Aceptable	5,0 -6,9	Aprobado
Aún no competente	0,0 -4,9	Suspenso

Sin detrimento de lo anterior, el estudiante dispondrá de una **rúbrica simplificada** en el aula que mostrará los aspectos que valorará el docente, como así también los **niveles de**

desempeño que tendrá en cuenta para calificar las actividades vinculadas a cada resultado de aprendizaje.

La mención de «**Matrícula de Honor**» podrá ser otorgada a estudiantes que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los estudiantes matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de estudiantes matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».

6. Bibliografía

6.1. Bibliografía de referencia

Astiasarán, A. I. (2018). *Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria*. *Disponible en Biblioteca VIU

Bello, G. J. (1999). *Ciencia y tecnología culinaria (fundamentos científicos de los procesos culinarios implicados en la restauración colectiva)*. *Disponible en Biblioteca VIU

Bezares, S. V. D. R., Cruz, B. R. M., & Burgos, D. S. M. (2012). *Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano*. *Disponible en Biblioteca VIU

European Food Safety Authority (EFSA). (2017). Dietary Reference Values for nutrients. Summary report. EFSA Supporting Publications, 14(12).
<https://doi.org/10.2903/sp.efsa.2017.e15121>

Federación, E. D. S. D. N. (2010). *Ingestas dietéticas de referencia (idr) para la población española*. *Disponible en Biblioteca VIU

González, G. J., & Sánchez, C. P. (2018). *Nutrición en el deporte: ayudas ergogénicas y dopaje*. *Disponible en Biblioteca VIU

Institute of Medicine. (2006). *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements*. Washington, DC: The National Academies Press.
<https://doi.org/10.17226/11537>

Institute of Medicine. (2018). *Dietary Reference Intakes Tables and Application: Health and Medicine* Division.
<http://nationalacademies.org/HMD/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/DRI-Tables.aspx>

6.2. Bibliografía complementaria

Caro, S. A., & Martínez, V. C. (2017). *Aplicación de normas y condiciones higiénico-sanitarias en restauración (2a. ed.)*. *Disponible en Biblioteca VIU

Cuervo, Corbalán, M., Baladía, E., Cabrerizo, L., Formiguera, X., Iglesias, C., ... Alfredo Martínez, J.A. (2009). Comparativa de las ingestas dietéticas de referencia (IDR) de los diferentes países de la Unión Europea, de Estados Unidos (EE.UU.) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS). *Nutricion Hospitalaria*.

European Food Safety Authority (EFSA). (2013). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy. EFSA Journal, 11(1), 3005.
<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2016.4547>

- Institute of Medicine. (2003). *Dietary Reference Intakes: Applications in Dietary Planning*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/10609>
- López-Sobaler, A. M., Aparicio, A., González-Rodríguez, L. G., Cuadrado-Soto, E., Rubio, J., Marcos, V., ... Ortega, R. M. (2017). Adequacy of usual vitamin and mineral intake in Spanish children and adolescents: ENALIA study. *Nutrients*, 9(131), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu9020131>
- Madden, A. M., Mulrooney, H. M., & Shah, S. (2016). Estimation of energy expenditure using prediction equations in overweight and obese adults: a systematic review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 29(4), 458–476. <https://doi.org/10.1111/jhn.12355>
- Mesas, M. B. (2018). *Servicio básico de alimentos y bebidas y tareas de postservicio en el restaurante. uf0059 (2a. ed.)*. *Disponible en Biblioteca VIU
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2013). Requisitos nutricionales. Disponible en: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutrition/63160/es/>
- Organización Mundial de la Salud, O. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Organización Panamericana de la Salud (PAHO), & (WHO), O. M. de la S. (2010). La alimentación del lactante y del niño pequeño. Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. Washington, D.C. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9789241597494/es/
- Rivero Urgell, M., Aznar Moreno, L. A., Dalmau Serra, J., Moreno Villares, J. M., Aliaga Pérez, A., & García Perea, A. (2015). Libro Blanco de la Nutrición Infantil. Libro blanco de la nutrición. Disponible en: http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro_blanco_de_la_nutricion_infantil.pdf
- Salas-Salvadó, J., & Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, S. (2011). Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos (Consenso FESNAD-SEEDO). *Revista Española de Obesidad*, 9(1), 1–78. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S16266>
- Varela, G., Requejo, A., Ortega, R., Zamora, S., Salas-Salvador, J., & Cabrerizo, L. (2013). Libro Blanco de la Nutrición en España. (F. E. de la N. (FEN), Ed.), *Fundación Española de la Nutrición*. España: Lesinguer, S.L. Recuperado de <http://www.fen.org.es/archivos/imgPublicaciones/31032013124951.pdf>
- World Health Organization (WHO). (2017). Nutrient requirements and dietary guidelines. Recuperado de <http://www.who.int/nutrition/publications/nutrient/en/>