



viu

Universidad  
Internacional  
de Valencia

# Guía de Asignatura

## **ASIGNATURA: *Educación Nutricional y Psicología de la Salud***

**Título:** *Máster Universitario en Nutrición y Salud*

**Materia:** *II- Nutrición en colectividades*

**Créditos:** 6 ECTS

**Código:** 06MUNS

# 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 .....	3
2.	Contenidos/temario .....	5
3.	Metodología .....	8
4.	Actividades formativas .....	9
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

<b>TITULACIÓN</b>	<i>Máster Universitario en Nutrición y Salud</i>
<b>ASIGNATURA</b>	<i>Educación Nutricional y Psicología de la Salud</i>
<b>CÓDIGO - NOMBRE ASIGNATURA</b>	06MUNS
<b>Carácter</b>	Obligatorio
<b>Cuatrimestre</b>	Segundo
<b>Idioma en que se imparte</b>	Castellano
<b>Requisitos previos</b>	No existen
<b>Dedicación al estudio por ECTS</b>	<b>25 horas</b>

## 1.2. Introducción a la asignatura

Esta asignatura va encaminada a aprender a diseñar y llevar a cabo estrategias educativas y de prevención, relacionadas con la alimentación, la dietética y la nutrición en los diferentes contextos fisiológicos y/o patológicos que podamos encontrarnos, para la mejora de la salud de la población otorgando herramientas para facilitar su puesta a punto.

## 1.3. Competencias y resultados de aprendizaje

### COMPETENCIAS GENERALES

- CG.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.
- CG7.- 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.
- CG.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.

CG.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.

CG.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**

CE6.- Analizar la metodología para una educación alimentaria en distintos colectivos poblacionales como parte de la educación para la salud.

CE7.- Analizar los principales trastornos de la conducta alimentaria, la necesidad de derivación a los profesionales oportunos y las medidas que se deben adoptar.

CE8.- Evaluar las herramientas psicológicas que potencien la resolución de problemas, las bases de la motivación y la relación con la alimentación humana.

## 2. Contenidos/temario

### Bloque I: Educación nutricional

#### **Tema 1. Educación alimentaria y nutricional como parte de la educación para la salud**

- 1.1. Educación para la Salud
- 1.2. Situación actual del estado de salud
- 1.3. Obesidad: gran problema de salud pública
  - 1.3.1. Obesidad infantil
  - 1.3.2. Consecuencias económicas derivadas del sobrepeso y la obesidad
  - 1.3.3. Incidencia de la obesidad por países
- 1.4. Educación alimentaria y nutricional
- 1.5. Factores que influyen en los hábitos alimentarios
  - 1.5.1. Calidad y cantidad de la dieta
  - 1.5.2. Inactividad física y comportamiento sedentario
  - 1.5.3. Factores sociales y ambiente obesogénico
  - 1.5.4. Influencia de la publicidad en la formación de hábitos alimentarios.
  - 1.5.5. Hedonismo y educación alimentaria
  - 1.5.6. Tendencias de la población en hábitos alimentario

#### **Tema 2. Políticas alimentarias y estrategias globales de prevención de enfermedades crónicas y promoción de la salud**

- 2.1. Necesidad de implementación de políticas alimentarias para la prevención del sobrepeso y obesidad
  - 2.1.1. Estrategias para modificar el estilo de vida
  - 2.1.2. Estrategias para facilitar el acceso a opciones saludables
  - 2.1.3. Estrategias para modificar el precio de alimentos saludables
  - 2.1.4. Regulación/restricción de la promoción de opciones alimentarias poco saludables

#### **Tema 3. Diseño de proyectos de educación nutricional**

- 3.1. Programas de educación nutricional
  - 3.1.1. Fases de la educación nutricional
- 3.2. Elaboración de un proyecto de educación nutricional
  - 3.2.1. Descripción del problema de investigación
  - 3.2.2. Fijación de objetivos
  - 3.2.3. Metodología y programación de las actividades
  - 3.2.4. Resultados esperables
  - 3.2.5. Fijación del cronograma
  - 3.2.6. Planificación de recursos

### 3.2.7. Evaluación

## **Tema 4. Herramientas de comunicación de la educación nutricional**

### 4.1. Aplicaciones de la educación alimentaria

- 4.1.1. Etiquetado de alimentos
- 4.1.2. Etiquetado de menús
- 4.1.3. Campañas de medios de comunicación
- 4.1.4. Nuevas tecnologías
- 4.1.5. Prescripción de actividad física

### 4.2. Guías alimentarias

- 4.2.1. Guías alimentarias en España
- 4.2.2. Guías de compra saludable para la población

## Bloque II: Psicología de la Salud

## **Tema 5. Variables psicológicas, biológicas y socioculturales en la elección de alimentos. Análisis de factores determinantes del comportamiento y hábitos alimentarios**

### 5.1 Principales factores determinantes en la elección de alimentos

- 5.1.1. Determinantes fisiológicos y biológicos
- 5.1.2. Determinantes económicos y físicos
- 5.1.3. Determinantes socioculturales
- 5.1.4. Determinantes psicológicos

### 5.2. Conducta alimentaria

- 5.2.1. Desencadenantes nocivos de los hábitos de vida saludable

## **Tema 6. Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos en diferentes etapas evolutivas**

### 6.1. Introducción

### 6.2. ¿Qué es un Trastorno del Comportamiento Alimentario?

### 6.3. Trastornos del comportamiento alimentario

- 6.3.1. Anorexia nerviosa (AN)
- 6.3.2. Bulimia nerviosa (BN)
- 6.3.3. Trastorno por atracones
- 6.3.4. Trastorno por evitación/restricción de la ingesta de comida
- 6.3.5. Otros trastornos de la alimentación
- 6.3.6. Otro trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos especificado
- 6.3.7. Otro trastorno alimentario o de la ingestión de alimentos no especificado

## **Tema 7. Factores de riesgo y protectores de las alteraciones alimentarias**

- 7.1. Factores de riesgo de los TCA
  - 7.1.1. Factores genéticos, biológicos y/o endocrinológicos
  - 7.1.2. Factores socioculturales
  - 7.1.3. Factores familiares
  - 7.1.4. Factores psicológicos
- 7.2. Factores protectores de las alteraciones alimentarias.
  - 7.2.1. Factores psicológicos
  - 7.2.2. Factores familiares
  - 7.2.3. Factores sociales

## **Tema 8. Prevención primaria y secundaria del comportamiento alimentario**

- 8.1. Introducción
- 8.2. Tipos de prevención
  - 8.2.1. Prevención primaria
  - 8.2.2. Prevención secundaria
  - 8.3.3. Prevención terciaria

## **Tema 9. Estrategias psicológicas para la modificación de la conducta alimentaria**

- 9.1. Reducción del malestar psicológico en los TCA
  - 9.1.1. Cogniciones, emociones y conductas asociadas a los TCA
- 9.2. Tratamiento
  - 9.2.1. Tratamiento en Anorexia Nerviosa (AN)
  - 9.2.2. Tratamiento en Bulimia Nerviosa (BN)
  - 9.2.3. Tratamiento en Trastorno por Atracones
  - 9.2.4. Tratamiento en el Trastorno por evitación/restricción de la ingesta de comida
- 9.3. Prevención de recaídas

## **Tema 10. Técnicas de comunicación social para el especialista en salud**

- 10.1. Comunicación pacientes-profesionales sanitarios
  - 10.1.1. El paciente como protagonista de su salud
  - 10.1.2. Factores que influyen en la relación paciente-profesional sanitario
  - 10.1.3. El paciente competente
- 10.2. Los profesionales sanitarios
- 10.3. Técnicas de comunicación social
  - 10.3.1. La comunicación verbal y no verbal

### 3. Metodología

La metodología de la Universidad Internacional de Valencia (VIU) se caracteriza por una apuesta decidida en un modelo de carácter e-presencial. Así, siguiendo lo estipulado en el calendario de actividades docentes del Título, se impartirán en directo un conjunto de sesiones, que, además, quedarán grabadas para su posterior visionado por parte de aquellos estudiantes que lo necesiten. En todo caso, se recomienda acudir, en la medida de lo posible, a dichas sesiones, facilitando así el intercambio de experiencias y dudas con el docente.

En lo que se refiere a las metodologías específicas de enseñanza-aprendizaje, serán aplicadas por el docente en función de los contenidos de la asignatura y de las necesidades pedagógicas de los estudiantes. De manera general, se impartirán contenidos teóricos y, en el ámbito de las clases prácticas se podrá realizar la resolución de problemas, el estudio de casos y/o la simulación.

Por otro lado, la Universidad y sus docentes ofrecen un acompañamiento continuo al estudiante, poniendo a su disposición foros de dudas y tutorías para resolver las consultas de carácter académico que el estudiante pueda tener. Es importante señalar que resulta fundamental el trabajo autónomo del estudiante para lograr una adecuada consecución de los objetivos formativos previstos para la asignatura.

## 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.

## 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

\* Aranceta-Bartrina, J., Arija-Val, V., Maíz-Aldalur, E., Martínez de la Victoria-Muñoz, E., Ortega-Anta, R. M., ... Serra-Majem, L. (2016). Guías alimentarias para la población española (SENC, 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 33(Suppl 8), 1–48. <https://doi.org/10.20960/nh.827> - **Disponible en biblioteca VIU**

Acab.org. (2018). ¿Qué son los Trastornos de la Conducta Alimentaria? - Asociación contra la Anorexia y la Bulimia. Available at: <http://www.acab.org/es/queson-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria>.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2018). Home. [online] Available at: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietaryguidelines/es/>

Lafuente, N. E., Loredó, N. J. C. y Castro, T. J. (2017). Historia de la psicología. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>.\*

MSD Salud - Comunicación Paciente-Profesionales Sanitarios. (n.d.). <https://www.msdsalud.es/recursos-de-salud/guias-parapacientes/comunicacion-pacienteprofesionales-sanitarios.html>

Nutricioncomunitaria.org. (2016). Sociedad Española De Nutrición Comunitaria. Available at: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guiasalimentarias-senc-2016>.\*

\* Olveira, F. G. (Ed.). (2016). Manual de nutrición y dietética (3a. ed.). - **Disponible en biblioteca VIU**

Sierra, S. J. y Liberal, O. S. (2018). Uso y aplicación de las redes sociales en el mundo audiovisual y publicitario. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Técnicas de comunicación en salud. (n.d.). Retrieved October 28, 2018, from [http://www.imbiomed.com/1/1/articulos.php?method=showDetail&id\\_articulo=31245&id\\_seccion=2083&id\\_ejemplar=3203&id\\_revista=64](http://www.imbiomed.com/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=31245&id_seccion=2083&id_ejemplar=3203&id_revista=64)