



Guía de Asignatura

ASIGNATURA: *Fundamentos de Nutrición y Alimentación*

Título: *Máster Universitario en Nutrición y Salud*

Materia: *Complemento Formativo*

Créditos: 3 ECTS

Código: 11MUNS

Índice

| | | |
|------|------------------------------------|----|
| 1. | Organización general..... | 3 |
| 1.1. | Datos de la asignatura | 3 |
| 1.2. | Introducción a la asignatura | 3 |
| 2. | Contenidos/temario | 4 |
| 3. | Metodología | 6 |
| 4. | Actividades formativas | 7 |
| 5. | Evaluación | 9 |
| 5.1. | Sistema de evaluación | 9 |
| 5.2. | Sistema de calificación..... | 9 |
| 6. | Bibliografía | 11 |

1. Organización general

1.1. Datos de la asignatura

| | |
|---------------------------------------|---|
| TITULACIÓN | <i>Máster Universitario en Nutrición y Salud</i> |
| ASIGNATURA | <i>Fundamentos de Nutrición y Alimentación</i> |
| CÓDIGO - NOMBRE ASIGNATURA | <i>11MUNS_04_A_2025-26_CF - Fundamentos de Nutrición y Alimentación</i> |
| Carácter | Obligatorio |
| Curso | Primero |
| Idioma en que se imparte | Castellano |
| Requisitos previos | No existen |
| Dedicación al estudio por ECTS | 25 horas |

1.2. Introducción a la asignatura

La asignatura Fundamentos de Nutrición y Alimentación pretende ofrecer los conceptos básicos de la nutrición y la alimentación humana para que los egresados en nutrición posean las bases que definen a la misma. Los fundamentos de nutrición y alimentación son un aspecto clave para el entendimiento de la fisiología de la nutrición, la fisiopatología de la nutrición y de la nutrición en diferentes estados de la vida. En ella se exponen los conceptos de nutrición y alimentación, así como la diferencia que existe entre ambos. Por otra parte, se estudiarán las moléculas que constituyen los principales nutrientes que intervienen en el proceso de la nutrición humana, así como los principios básicos de la nutrición y sus funciones en el organismo.

La asignatura se compone de 8 bloques temáticos que permitirán al alumno adquirir los conocimientos básicos acerca de la nutrición y la alimentación, para posteriormente poder comprender todos los procesos relacionados con estos (digestión, metabolismo, patologías, etc.). El primer tema introduce qué es la nutrición y la alimentación y sus implicaciones, para en el segundo tema desarrollar aspectos básicos de nutrición. Los temas siguientes se dedican al conocimiento de los diferentes nutrientes presentes en los alimentos (agua, macronutrientes, micronutrientes y fibra), mientras que el tema 7 se dedica a definir levemente que son los compuestos bioactivos. Finalmente, en el tema 8 se aborda de una manera generalizada, los diferentes grupos de alimentos y su composición nutricional.

2. Contenidos/temario

Tema 1. Introducción al estudio de la nutrición y la dietética

- 1.1. Los nutrientes
- 1.2. Los nutrientes y el metabolismo
- 1.3. Los nutrientes. Funciones específicas
- 1.4. Requerimientos nutricionales y energéticos

Tema 2. Necesidades energéticas

- 2.1. Requerimientos energéticos
- 2.2. Recomendaciones de ingesta energética

Tema 3. Agua

- 3.1. El agua en los sistemas biológicos
- 3.2. El agua en los alimentos

Tema 4. Macronutrientes

- 4.1. Hidratos de carbono
 - 4.1.1. Monosacáridos
 - 4.1.2. Disacáridos
 - 4.1.3. Oligosacáridos
 - 4.1.4. Polisacáridos
 - 4.1.5. Hidratos de carbono hidrogenados o Polioles
- 4.2. Lípidos
 - 4.2.1. Ácidos grasos saturados
 - 4.2.2. Ácidos grasos insaturados
 - 4.2.3. Glicéridos o acilgliceroles
 - 4.2.4. Lípidos compuestos
 - 4.2.5. Lípidos insaponificables
- 4.3. Proteínas
 - 4.3.1. Aminoácidos
 - 4.3.2. Enlace peptídico y péptidos
 - 4.3.3. Enlace peptídico y proteínas
 - 4.3.4. Las proteínas en los alimentos

Tema 5. Micronutrientes

- 5.1. Vitaminas
 - 5.1.1. Vitaminas hidrosolubles
 - 5.1.2. Vitaminas liposolubles
- 5.2. Minerales
 - 5.2.1. Macroelementos
 - 5.2.2. Elementos traza

Tema 6. Fibra

- 6.1. Fibra soluble
- 6.2. Fibra insoluble
- 6.3. Beneficios derivados de la fibra

Tema 7. Compuestos bioactivos

- 7.1. Compuestos fenólicos
- 7.2. Glucosinolatos

Tema 8. Aproximación a los grupos de alimentos

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.

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.

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

Belitz HD, Grosch W y Schieberle P (2012). Química de los alimentos (Tercera edición). Editorial ACRIBIA.

Gallego JG, Collado PS y Verdú JM (2006). Nutrición en el deporte (Primera edición). Ayudas ergogénicas y dopaje. Ediciones Díaz de Santos.

Gil A y Sánchez de Medina Contreras F (2010). Tratado de nutrición. Tomo I. Bases Fisiológicas y Bioquímicas de la Nutrición. Editorial: Editorial Médica Panamericana.

Larrañaga IJ, Carballo M, Rodríguez MM, Fernández JA (1997). Dietética y Dietoterapia (Primera edición). Editorial: McGraw-Hill

Olveira FG (Ed.) (2018). Manual de nutrición y dietética (3a. ed.). Editorial: Ediciones Díaz de Santos. Disponible en biblioteca VIU.

Rodríguez MH, & Gallego AS (1999). Tratado de nutrición. Ediciones Díaz de Santos.

Wagner JR y Cuellas AV (2011). Nutrición: fundamentos energéticos y metabólicos. Editorial: UNQUI. Disponible en biblioteca VIU.