



Universidad
Internacional
de Valencia

Guía didáctica

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*

Curso: *202-202*

Índice

| | |
|---|----|
| 1. Organización general | 3 |
| 1.1. Datos de la asignatura | 3 |
| 1.2. Equipo docente..... | 3 |
| 1.3. Introducción a la asignatura | 3 |
| 1.4. Competencias y resultados de aprendizaje | 4 |
| 2. Contenidos/temario..... | 4 |
| 3. Metodología..... | 7 |
| 4. Actividades formativas..... | 8 |
| 5. Evaluación | 9 |
| 5.1 Sistema de evaluación | 9 |
| 5.2 Sistema de calificación..... | 10 |
| 6. Bibliografía | 11 |
| 6.1 Bibliografía de referencia..... | 11 |
| 6.2 Bibliografía complementaria | 11 |

1. Organización general

1.1. Datos de la asignatura

| | |
|---------------------------------------|--|
| MATERIA | <i>II – Nutrición en colectividades (21 ECTS)</i> |
| ASIGNATURA | <i>Educación Nutricional y Psicología de la Salud</i> 6 ECTS |
| Carácter | Obligatorio |
| Cuatrimestre | Primero |
| Idioma en que se imparte | Castellano |
| Requisitos previos | No existen |
| Dedicación al estudio por ECTS | 25 horas |

1.2. Equipo docente

| | |
|-------------------|--|
| Profesores | Dr. Pere Morell Esteve pere.morell@campusviu.es Dra. Rosa María Albaladejo rosamaria.albaladejo@campusviu.es Dra. Natalia Toro Funes natalia.toro@campusviu.es |
|-------------------|--|

1.3. 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.

1.4. Competencias y resultados de aprendizaje

COMPETENCIAS BÁSICAS

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

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

CE.7- Analizar los principales trastornos de la conducta alimentaria, la necesidad de derivación a los profesionales oportunos y las medidas que se deben adoptar.

CE.8- 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 necesitasen. 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

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. A continuación, se relacionan las actividades que forman parte de la asignatura:

1. Clases expositivas

Se trata de un conjunto de actividades guiadas por el profesor de la asignatura destinadas a la adquisición por parte de los estudiantes de los contenidos teóricos de la misma. Estas actividades, diseñadas de manera integral, se complementan entre sí y están directamente relacionadas con los materiales teóricos que se ponen a disposición del estudiante (manual, SCORM y material complementario). Estas actividades se desglosan en las siguientes categorías:

- a. Lección magistral
- b. Lección magistral participativa
- c. Estudio de casos / Resolución de problemas
- d. Revisión bibliográfica
- e. Simulación
- f. Trabajo cooperativo
- g. Diseño de proyectos
- h. Seguimiento

2. Clases prácticas

Se trata de un conjunto de actividades guiadas y supervisadas por el profesor de la asignatura vinculadas con la adquisición por parte de los estudiantes de los resultados de aprendizaje y competencias de carácter más práctico. Estas actividades, diseñadas con visión de conjunto, están relacionadas entre sí para ofrecer al estudiante una formación completa e integral.

3. Tutorías

Se trata de sesiones, tanto de carácter síncrono como asíncrono (e-mail), individuales o colectivas, en las que el profesor comparte información sobre el progreso académico del estudiante, se resuelven dudas y se dan orientaciones específicas ante dificultades concretas en el desarrollo de la asignatura.

El estudiante puede solicitar las tutorías e-presenciales que necesite al profesor responsable de cada asignatura para resolver cualquier consulta de carácter académico.

4. Trabajo autónomo

Se trata de un conjunto de actividades que el estudiante desarrolla autónomamente y que están enfocadas a lograr un aprendizaje significativo y a superar la evaluación de la asignatura. La realización de estas actividades es indispensable para adquirir las competencias y se encuentran entroncadas en el aprendizaje autónomo que consagra la actual ordenación de enseñanzas universitarias. Esta actividad, por su definición, tiene carácter asíncrono.

5. Pruebas

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 (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. Esta actividad, por su definición, tiene carácter síncrono.

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 % |
| <p><i>Se desarrolla a lo largo de todo el curso.</i></p> <p><i>Los elementos que componen esta evaluación son los trabajos que realizan los estudiantes en el marco de las clases prácticas (estudio de casos, resolución de problemas, revisión bibliográfica, simulación, trabajo cooperativo, diseño de proyectos, etc.).</i></p> | |
| Sistema de Evaluación | Ponderación |
| Prueba final* | 40 % |
| <p><i>Se valora el nivel de adquisición, por parte del estudiante, de las competencias asociadas a la asignatura, empleando diversas tipologías de pregunta. Concretamente, la prueba se compone de 20 preguntas tipo test con 4 opciones de respuesta (únicamente 1 correcta) y 2 preguntas de respuesta breve.</i></p> | |

***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 cómputos 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 9.0. 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

* Aranceta-Bartrina, J., Arijá-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**

* Perea, Q. R. (2018). Educación para la salud y calidad de vida. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com> – **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

6.2 Bibliografía complementaria

* Moreno-Domínguez, S., Servián-Franco, F., del Paso, G. A. R., & Cepeda-Benito, A. (2019). Images of thin and plus-size models produce opposite effects on women's body image, body dissatisfaction, and anxiety. *Sex Roles*, 80(9-10), 607-616 – **Disponible en biblioteca VIU**