



Universidad
Internacional
de Valencia

Guía didáctica

ASIGNATURA: *Dieta Mediterránea y Salud*

Título: Máster Universitario en Nutrición y Salud

Materia: I-Nutrición Humana y Alimentación

Créditos: 6 ECTS

Código: 03MUNS

Curso: 2024-2025

Índice

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

1. Organización general

1.1. Datos de la asignatura

MATERIA	<i>I-Nutrición Humana y Alimentación (24 ECTS)</i>
ASIGNATURA	<i>Dieta Mediterránea y 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

Profesora	Dra. Adriana Mena Romero adriana.mena@professor.universidadviu.com
------------------	---

1.3. Introducción a la asignatura

La dieta mediterránea es más que un patrón alimentario. Es también un patrón cultural con más de 8000 años de historia. A lo largo de los años, diferentes culturas han interactuado en la región mediterránea intercambiando conocimientos, alimentos y formas de cocinado, modulando la dieta hasta tal y como es hoy en día. La proporción de alimentos, nutrientes y compuestos minoritarios bioactivos ingeridos, junto con la realización de actividad física, hace que este conjunto de hábitos de vida sea reconocido mundialmente como protector frente al riesgo de desarrollar numerosas enfermedades crónicas. Sin embargo, en los últimos años, debido a cambios económicos y socioculturales, el estilo de vida mediterráneo se ha transformado en la zona mediterránea conduciendo a un progresivo distanciamiento del patrón tradicional de alimentación que está provocando un incremento en el desarrollo de obesidad y en la incidencia de enfermedades crónicas. El retorno hacia este estilo dietético resulta vital con el fin de aumentar la sostenibilidad, reducir el impacto medioambiental y disminuir riesgo de adquirir numerosas enfermedades que presentan una gran prevalencia en la población.

1.4. Competencias y resultados de aprendizaje

COMPETENCIAS BÁSICAS

CB6 - 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.

CB7 - *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.*

CB8 - 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.

CB10 - 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

CE4.- Evaluar los compuestos relacionados con los efectos beneficiosos y moduladores de la dieta mediterránea sobre la salud.

2. Contenidos/temario

TEMA 1: Concepto y origen de la Dieta Mediterránea

- 1.1. Concepto de la Dieta Mediterránea: Algo más que alimentarse
- 1.2. Historia de la Dieta Mediterránea
- 1.3. Origen del término

TEMA 2: Composición alimentaria y valor nutricional de la Dieta Mediterránea

- 2.1. Recomendaciones dietéticas
- 2.2. Guías alimentarias: La pirámide nutricional
 - 2.2.1. Alimentos de ingesta diaria
 - 2.2.2. Alimentos de ingesta semanal
 - 2.2.3. Alimentos de ingesta ocasional
 - 2.2.4. Recomendaciones culturales y de estilo de vida
 - 2.2.5. Flaquezas de la pirámide alimentaria
- 2.3. Valor nutricional de los alimentos característicos de la Dieta Mediterránea.
 - 2.3.1. Frutas y hortalizas
 - 2.3.2. Cereales
 - 2.3.3. Legumbres y semillas
 - 2.3.4. Aceite de oliva
 - 2.3.5. Pescado
 - 2.3.6. Carne roja
 - 2.3.7. Huevos
 - 2.3.8. Leche
 - 2.3.9. Vino

2.4. Micronutrientes con implicaciones sobre la salud

- 2.4.1. Vitaminas y fitoquímicos con acción antioxidante
- 2.4.2. Fibra dietética

TEMA 3: El papel preventivo de la Dieta Mediterránea ante diversas patologías.

- 3.1. Implicaciones de la Dieta Mediterránea sobre la salud
 - 3.1.1. Cardiovascular
 - 3.1.2. Cáncer
 - 3.1.3. Enfermedades neurodegenerativas

TEMA 4: Evaluación de la Dieta Mediterránea. Beneficios e inconvenientes de la Dieta Mediterránea

- 4.1. Evolución de la Dieta Mediterránea: La transición nutricional
 - 4.1.1. La transición nutricional en España

4.1.2. Estado actual: Recuperación del concepto saludable

4.2. Beneficios de la Dieta Mediterránea

4.3. Inconvenientes de la Dieta Mediterránea

TEMA 5: La gastronomía mediterránea: De la forma de cocinar a la forma de comer

5.1. Cocina tradicional mediterránea

5.2. Características culinarias más importantes de la Dieta Mediterránea

5.3. Deterioro de la calidad nutricional de la dieta

5.3.1. Los alimentos procesados

TEMA 6: La Dieta Mediterránea y su papel en la restauración colectiva

6.1. Hábitos de consumo

6.2. El tamaño de las raciones

6.3. Implementación de la Dieta Mediterránea en la Restauración Colectiva

6.4. La industria Alimentaria

6.4.1. Etiquetado alimentario

6.4.2. Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables de los alimentos

6.4.3. Nuevos alimentos y su reglamentación

6.5. Sellos de calidad de los alimentos

TEMA 7: La Dieta Mediterránea como un modelo sostenible

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

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 y en las que 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>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.</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 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 9.0. 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

Astiasarán y Martínez. (1999). Alimentación: Composición y propiedades. Madrid: McGraw-Hill - INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U.

González C.A., Argilaga S., Agudo, A., Amiano P., Barricarte A., Beguiristain J.M., Chiraque M.D., Dorronsoro M., Martínez C., Navarro, C., Quirós J.R., Rodríguez, Tormo M.J. (2002) Diferencias sociodemográficas en la adhesión al patrón de dieta mediterránea en poblaciones de España. Barcelona: Gaceta sanitaria- Ediciones Doyma.*

Sáez-Almendros, S., Obrador, B., Bach-Faig, A., and Serra-Majem, L., (2013). Environmental footprints of Mediterranean versus Western dietary patterns: beyond the health benefits of the Mediterranean diet. Environmental health. 12.118. doi: <https://doi.org/10.1186/1476-069X-12-118>.

Martínez Suárez, V., Victoria Miñana, I., Dalmau Serra J. (2012). «Fast food» frente a dieta mediterránea. Acta Pediátrica. 70(11), 2012.*

*Disponible en biblioteca VIU.

6.2. Bibliografía complementaria

Gil Hernández, A. (2010). Tratado de Nutrición: I, II, III y IV. Madrid: Ed. Panamericana.

Calvo Bruzos, S.C., Gomez-Candela C., Lopez Nomdedeu C., López Plaza B. (2016). Manual de alimentación. Planificación alimentaria. Madrid. Universidad Nacional de Educación a Distancia.*

*Disponible en biblioteca VIU.