



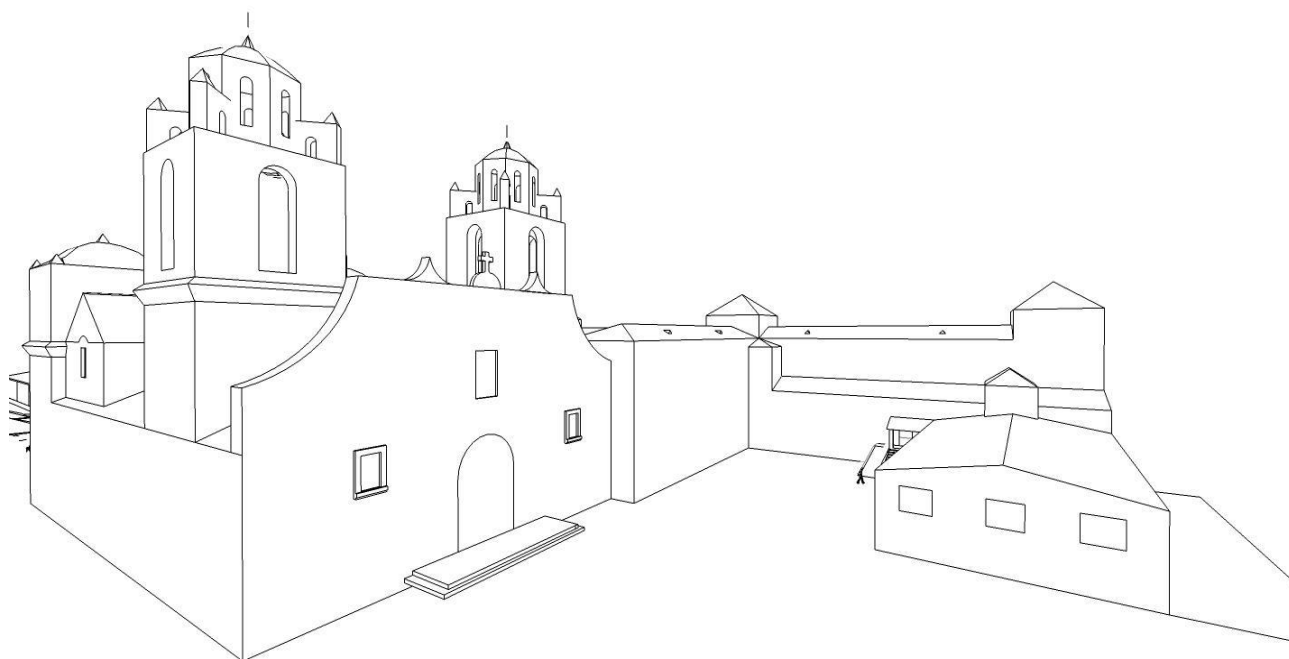
INSTITUTO SUPERIOR DE
FORMACIÓN PROFESIONAL

SAN ANTONIO
UCAM

3SDA - ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA

Ciclo Formativo de Grado Superior (LOGSE)





Índice

Alimentación Equilibrada	3
Introducción	3
Objetivos del módulo	3
Contenidos del módulo	4
Temporalización	5
Metodología didáctica	5
Criterios de evaluación	6
Procedimiento de evaluación. Criterios de calificación	7
Criterios de recuperación	8
Materiales, textos y recursos didácticos	9
Bibliografía básica	9
Recursos didácticos	9
Actividades complementarias y extraescolares no incluidas en la programación	9



Alimentación Equilibrada

Código: **3SDA**.

Nº de Créditos: **10 ECTS (320 horas)**.

Unidad Temporal: **Primer curso**.

Introducción

En el módulo de Alimentación Equilibrada, los alumnos aprenderán que la importancia de una buena alimentación, es decir, una alimentación equilibrada, debe basarse en una adecuada distribución de todos los grupos de alimentos, consiguiendo, de este modo, la óptima ingestión de los distintos nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas, fibra y agua. Así, se conseguirá el buen funcionamiento de los órganos y sistemas, incidiendo favorablemente en la salud y calidad de vida del individuo.

Además, aprenderán la realización de distintos tipos de dietas equilibradas en distintas situaciones fisiológicas.

Tenemos que ser conscientes que, la ingestión desproporcionada de alimentos, tanto por exceso como por defecto, da lugar a situaciones de malnutrición, que pueden ser evaluadas y corregidas a través de la valoración del estado nutricional. Por lo tanto, es fundamental conocer cuáles son las necesidades de nutrientes basándose en los múltiples factores que las condicionan como la altura, peso, composición corporal, sexo, situación fisiológica, actividad física, y, por supuesto, condiciones patológicas. Sólo de esta manera será posible establecer una dieta sana y equilibrada capaz de aportar las cantidades adecuadas de energía y nutrientes para satisfacer los requerimientos nutricionales y mantener el buen estado de salud y de actividad.

El módulo consta de un total de 320 horas, distribuidas en diez horas semanales, con carácter teórico-práctico.

Objetivos del módulo

Según el título de Técnico Superior en Dietética, establecido en el RD 536/1995 de 7 de Abril, el módulo de Alimentación Equilibrada está encuadrado dentro de la unidad de competencia nº 2 que tiene como objetivo "*Elaborar y supervisar dietas adaptadas a personas y colectivos, según sus necesidades nutricionales*".

Para la consecución de este se establecen cuatro capacidades terminales:

1.- Analizar las necesidades nutritivo-dietéticas de un individuo o un colectivo en función de sus características fisiológicas y conductuales.

2.- Elaborar propuestas de aporte de nutrientes y energía, para un sujeto o un colectivo, en función de sus características fisiológicas, funcionales y de las recomendaciones de ingesta prescritas.

3.- Analizar los criterios que favorecen la comprensión y el seguimiento por parte de los individuos de la propuesta dietética.



Contenidos del Módulo

Los contenidos mínimos y sus unidades de trabajo quedan agrupados en los siguientes bloques de trabajo:

BLOQUE I: Introducción a la alimentación equilibrada: U.T. 1.

BLOQUE II: Energía y requerimientos energéticos del ser humano: U.T. 2 y 3.

BLOQUE III: Procesos bioquímicos fundamentales de los principales nutrientes: U.T. 4, 5, 6, 7 y 8.

BLOQUE IV: Características bromatológicas de los alimentos: U.T. 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 y 18.

BLOQUE V: Necesidades y recomendaciones nutricionales: U.T.19 y 20.

Bloque VI: Valoración del estado nutricional de las personas: U.T.21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 y 30.

Bloque VII: Digestión, absorción y metabolismo: U.T.31.

Bloque VIII: Alimentación equilibrada: U.T.32, 33, 34 y 35.

Bloque IX: Alimentación colectiva: U.T.36, 37, 38 y 39.

Bloque X: Aplicaciones informáticas: U.T.40.

Cada bloque temático constará de las siguientes unidades de trabajo:

UNIDADES DE TRABAJO:

U.T.1. Conceptos generales relacionados con la alimentación.

U.T.2. Termodinámica y Bioenergética.

U.T.3. Determinación del gasto energético.

U.T.4. Glúcidos: Clasificación. Funciones. Necesidades.

U.T.5. Lípidos: Clasificación. Funciones. Necesidades.

U.T.6. Proteínas: Clasificación. Funciones. Necesidades.

U.T.7. Vitaminas: Clasificación. Funciones. Necesidades.

U.T.8. Minerales: Clasificación. Funciones. Necesidades.

U.T.9. Leche y derivados.

U.T.10. Huevos y derivados.

U.T.11. Carnes, pescados, crustáceos y moluscos.

U.T.12. Legumbres, tubérculos y frutos secos.

U.T.13. Hortalizas, verduras, frutas y derivados.

U.T.14. Cereales y derivados.

U.T.15. Aceites y grasas.

U.T.16. Edulcorantes naturales.

U.T.17. Condimentos y especias.

U.T.18. Aguas, bebidas estimulantes, alcohólicas y no alcohólicas.

U.T.19. Aportes dietéticos recomendados: elaboración de recomendaciones, utilización de las recomendaciones.

U.T.20. Tablas de composición de alimentos: composición y estructura de las tablas, utilización de las tablas.

U.T.21. Estimación de requerimientos energéticos normales (clasificación y fundamento científico de los métodos empleados...).

U.T.22. Clasificación y fundamento científico de los métodos empleados



- U.T.23.** Evaluación de la especificidad de su utilización
- U.T.24.** Estimación del estado nutricional proteico-calórico.
- U.T.25.** Tablas de crecimiento: tipos, fundamento científico y aplicaciones.
- U.T.26.** Tablas de crecimiento: tipos, fundamento científico y aplicaciones.
- U.T.27.** Medidas de compartimentos corporales.
- U.T.28.** Medidas antropométricas.
- U.T.29.** Determinaciones analíticas.
- U.T.30.** Estimación de la ingesta: estimación de los requerimientos proteicos, estimación de los requerimientos lipídicos, confección de dietas equilibradas, criterios de calidad de una dieta.
- U.T. 31.** Mecanismos de la secreción ácida, estímulo e inhibición de la secreción ácida, secreción intestinal, procesos digestivos intestinales: absorción de nutrientes, la defecación
- U.T.32.** Ciclos de crecimiento y desarrollo humano.
- U.T.33.** Alimentación equilibrada del adulto sano.
- U.T.34.** Formas alternativas de alimentación. Tipos y características de las dietas
- U.T.35.** Variaciones de la alimentación según edad y estado fisiológico: Alimentación durante el embarazo, durante la lactancia, durante la menopausia, en el lactante, en el niño, en el adolescente, en el adulto, en el anciano, en el deporte.
- U.T.36.** Comportamiento alimentario (valor simbólico de los alimentos, factores socioculturales que influyen en la alimentación, factores personales que influyen en la alimentación, patrón alimentario).
- U.T.37.** Consejo nutricional familiar.
- U.T.38.** Restauración colectiva.
- U.T.39.** Características específicas de la alimentación colectiva.
- U.T.40.** Características y especificaciones de utilización de programas específicos para el cálculo y adaptación de necesidades nutritivas en los diferentes estados fisiológicos.

Temporalización

1ª Evaluación (116 h): unidades de trabajo 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11.

2ª Evaluación (112 h): unidades de trabajo 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 22 y 23. 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34

3ª Evaluación (92 h): unidades de trabajo 35, 36, 37, 38, 39, 40.

Metodología didáctica

La finalidad de este módulo es que los alumnos posean los conocimientos necesarios y adquieran las destrezas y habilidades indispensables para analizar las necesidades nutritivo-dietéticas de un individuo o colectivo y sean capaces de elaborar dietas para un individuo o colectivo acorde a sus características fisiológicas, edad, actividad, etc. Para la consecución de este objetivo, se programan una serie de actividades de enseñanza-aprendizaje que logren la obtención de las capacidades propuestas en el Título y que respondan, en parte, al perfil profesional del Técnico Superior en Dietética.

Entre las actividades de enseñanza-aprendizaje se planificará la realización de un cuestionario que detecte los conocimientos previos de los alumnos sobre los contenidos que se van a desarrollar, y que irá programado al inicio del módulo.



Las actividades programadas interrelacionarán los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, de tal forma que los alumnos, además de ser capaces de comprender, analizarán e interpretarán lo que hacen, consiguiendo de esta manera, un aprendizaje significativo.

Se proponen como metodologías de trabajo: la dinámica de grupo, la exposición de contenidos en clases magistrales, la realización de prácticas en laboratorios, y la elaboración de trabajos y exposición de los mismos por grupo

Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación irán asociados a las distintas capacidades terminales expresadas en los objetivos, ya que la evaluación en Formación profesional responde a unos criterios que se apoyan en la consecución o no de la competencia profesional, lo cual viene expresado en las capacidades terminales que se deben alcanzar. Así, Para:

A.- Analizar las necesidades nutritivo-dietéticas de un individuo o un colectivo en función de sus características fisiológicas y conductuales.

Los criterios de evaluación podrán ser:

- Explicar las características fisiológicas y conductuales que influyen en el estado nutricional de los individuos o de los colectivos.
- Clasificar los estados nutricionales de las personas en función de los parámetros antropométricos de referencia.
- Describir las características técnicas y las indicaciones de las distintas tablas y valores de referencia.
- Precisar las medidas antropométricas necesarias para la evaluación nutricional de los sujetos, indicando su método de medida.
- Describir los criterios generales para la confección de encuestas o cuestionarios dietéticos de uso más común.
- Describir las implicaciones que pueden derivarse para el estudio y valoración del estado nutricional de un individuo, de los resultados analíticos de uso frecuente en dietética
- Explicar las operaciones que deben realizarse para obtener el valor de ingesta calórica de referencia y su registro en el soporte adecuado.
- En un caso práctico de análisis de necesidades nutritivo-dietéticas debidamente caracterizado:
 - Seleccionar las tablas de referencia.
 - Seleccionar los equipos de medida somatométrica necesarios.
 - Efectuar la historia dietética adaptada.
 - Obtener los parámetros somatométricos que son necesarios para el cálculo del índice de masa corporal y superficie corporal.
 - Calcular el valor de ingesta calórica recomendado.
 - Calcular el gasto energético basal del supuesto definido.



B.- Elaborar propuestas de aporte de nutrientes y energía, para un sujeto o un colectivo, en función de sus características fisiológicas, funcionales y de las recomendaciones de ingesta prescritas.

Los criterios de evaluación podrán ser:

- Explicar las implicaciones que para la dieta producen las variables antropométricas y fisiológicas de los sujetos.
- Precisar, utilizando tablas de referencia, la densidad de nutrientes característicos de los distintos tipos de alimentos.
- Describir los tipos de alimentos, en base a su carácter estacional de presentación, relacionándolos con el grupo al que corresponden.
- Explicar los criterios que permiten clasificar las necesidades de ingesta de nutrientes y energía en función del nivel de actividad.
- Analizar las necesidades de nutrientes y energía de las principales situaciones o estados fisiológicos de las personas o de los colectivos.
- Proponer dietas adaptadas que satisfagan los requerimientos de nutrientes y energías de las personas en sus distintas situaciones y estados fisiológicos posibles.
- Describir los criterios de aplicación y uso de las tablas de intercambio de alimentos en la elaboración y adaptación de dietas.

C.- Analizar los criterios que favorecen la comprensión y el seguimiento por parte de los individuos de la propuesta dietética

Los criterios de evaluación podrán ser:

- Describir los parámetros críticos que influyen en el control y seguimiento de una dieta adaptada a una persona o colectivo.
- Precisar que medidas accesorias favorecen y potencian la eficacia de una dieta para facilitar su aceptación por parte de los individuos.
- Describir que tipo de datos, subjetivos y objetivos, obtenidos de los clientes, pueden producir cambios en la prescripción dietética, señalando sus ámbitos de actuación.
- Describir los "ítems" que deben figurar en una encuesta de seguimiento y aceptación de dieta, señalando el orden lógico de presentación.
- En supuestos prácticos debidamente caracterizados:
 - Determinar el grado de aceptación y eficacia de la dieta prescrita.
 - Proponer cambios en la prescripción dietética en función de los datos subjetivos y objetivos obtenidos de las opiniones de los clientes.

Procedimiento de evaluación. Criterios de calificación

La evaluación será continua y tendrá en cuenta conceptos, actitudes y procedimientos en el proceso de aprendizaje que conformarán la nota que recibirá el alumno. La calificación se realizará con números sin decimales del 1 al 10, siendo suspenso del 1 al 4. El dominio de los contenidos conceptuales, la destreza manual, la rapidez y seguridad en la realización de las prácticas y la aplicación a éstas de los conocimientos teóricos, determinará la escala de notas del 5 al 10.

Se realizarán tres evaluaciones, con un examen por evaluación al final del trimestre. En estas evaluaciones, la nota estará compuesta por:

- a) La realización de una o más pruebas escritas sobre los **conocimientos teóricos** de las unidades de trabajo. Constarán de una serie de preguntas tipo test y cortas, y se podrán



liberar con una puntuación mínima de 5 puntos. La nota de esta prueba teórica supondrá 80%-70%-60% para los trimestres 1, 2 y 3 respectivamente de la nota final de la evaluación

- b) Realización de una o varias **pruebas prácticas y/o supuestos prácticos** que se hayan propuesto a lo largo del módulo, así como la participación en clase. Nota que se corresponderá con el 10%-20%-30% para los trimestres 1, 2 y 3 respectivamente de la nota final de la asignatura
- c) **10%** por la valoración de la **actitud**, teniendo en cuenta que los ítems a evaluar son: Interés (escucha: profesor/compañeros, realizar actividades de otros módulos...); Participación (aportaciones, iniciativa...) en las clases teóricas, así como en las actividades prácticas, charlas, visitas, etc.; Comportamiento en general (tacos, gritos, hablar en clase...) y Puntualidad (retrasos).

Para optar a cada evaluación, será necesario haber entregado al profesor, **las fichas de prácticas y/o supuestos prácticos** realizados durante la misma y tener aprobados cada uno de los apartados anteriormente descritos.

También se realizará un examen global en junio para aquellos alumnos que no hayan superado alguna de las evaluaciones, o para los que pierdan la condición de evaluación continua.

Pérdida de evaluación continua:

Cuando se hayan superado el número de faltas correspondientes al 30% del total de horas/evaluación, se perderá la posibilidad de la evaluación continua, teniendo que presentarse el alumno a superar esta parte en el examen final de Junio.

Criterios de recuperación

La recuperación de los contenidos que no se hayan superado en junio se realizará en una convocatoria extraordinaria en el mes de septiembre. El contenido de cada recuperación, tanto teórico como práctico será semejante al de la evaluación que se pretende recuperar.

El alumno deberá presentar todos los trabajos o fichas que no haya entregado en la evaluación. Esta condición es indispensable para presentarse a las pruebas teórica y práctica.

Todas las pruebas que se realicen durante el curso, serán en “convocatoria única”, es decir, ningún alumno podrá pedir que se le realice exámenes extraordinarios, alegue la causa que alegue, dado que la propia dinámica de la asignatura impediría el normal desarrollo del curso, por otra parte, la realización de las recuperaciones impiden que el alumno se vea perjudicado.

Actividades de recuperación para alumnos con el módulo pendiente

Los que no pueden asistir a clase por encontrarse en 2º curso o realizando el módulo de FCT, se presentarán a una prueba final que realizarán en la fecha que se determine. Consistirá en una prueba teórico-práctica que versará sobre todos los contenidos del módulo.



Materiales, textos y recursos didácticos

Bibliografía básica

Existe bibliografía recomendada, a disposición del alumno, que en algunos casos se puede encontrar en la biblioteca

- Banet E. (2001). Los procesos de nutrición humana. Madrid: Síntesis.
- Cao Torija, M.J. (2003). Nutrición y Dietética. Barcelona.Masson.
- Gil, A. (2010). Tratado de Nutrición. Tomos I, II, III, IV. Buenos Aires. Ed. Editorial Médica Panamericana.
- Martínez, J.A. (2000). Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética. Ed. McGraw-Hill, Interamericana.
- Mataix, J. (2002). Libro Blanco de los Omega-3: Los ácidos grasos poliinsaturados. Madrid. Ed Omega.
- Mataix, J. (2002). Nutrición y alimentación humana. Madrid. Ed Ergon.
- Rivero, M. (2003) Nuevo manual de dietética y nutrición. Madrid.Mundi-Prensa.
- Salas Salvado, J. (2004). Nutricion y Dietetica Clínica. Barcelona. Masson
- Libro Blanco de la alimentación en España. Fundación Española de la Nutrición. FEN. (2013)
- Fundación Dieta Mediterránea (2010). Pirámide de la Fundación Dieta Mediterránea. Consenso FESNAD-SEEDO. Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos. 2012
- Aesan (2014). Estudio de Prevalencia de Obesidad Infantil: Aladino 2013. Recuperado de http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/documentos/Estudio_aladino_2013.pdf (Consultado el 2 de febrero de 2015).
- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2016.
- Casas Esteve R, Felipe Gómez Santos S. Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. Instituto DKV de la Vida Saludable ed.; 2016.
- Perfil nutricional de la dieta de la población infantil y adolescente en España. Estudio ENALIA [Presentación - 7 noviembre 2016]. Available at:http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Convencion_2016/3_Ana_Lopez_Sobaler.pdf.
- Encuesta Nacional de Salud España 2017. Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social.



Webs relacionadas

- www.academianutricionydietetica.org.- La Academia Española de Nutrición y Dietética es un entidad científica y académica garante de una Nutrición Humana y Dietética basada en la evidencia, la ética y la deontología profesional pero sobre todo, promovida por los diplomados y graduados en Nutrición Humana y Dietética.
- <http://www.consejodietistasnutricionistas.com>.- Es el órgano que aúna a los Dietistas-Nutricionistas, trabaja en pro del reconocimiento de los Dietistas-Nutricionistas y vela para asegurar una atención sanitaria de calidad en materia de nutrición y dietética para la población española.
- http://www.elsevier.com/wps/find/journaldescription.cws_home/726565/description#description. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética
- <http://www.sennutricion.org/es/inicio>. Sociedad Española de Nutrición
- <http://www.fesnad.org/>. Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética
- http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/estrategia/que_es/. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Estrategia NAOS.
- www.fdmed.org.- Página Web de la Fundación de la Dieta Mediterránea
- www.alimentacion.es/es.- Página Web del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente
- www.iamed.net .- Página Web del Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea
- www.aecosan.msssi.gob.es.- Página Web de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- www.eufic.org.- Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación.
- www.bedca.net.- Base de Datos Española de Composición de Alimentos
- www.codexalimentarius.org.- Código Alimentario. Referencia mundial para los consumidores, los productores y elaboradores de alimentos, los organismos nacionales de control de los alimentos y el comercio alimentario internacional.

Recursos didácticos:

Material audiovisual

Video

Pizarra

Actividades complementarias y extraescolares no incluidas en la programación

Estas actividades se corresponden con las actividades propias a nivel de centro (visitas a empresas, clínicas, asistencia a conferencias, participación en actividades de divulgación, diseño de talleres de educación nutricional, etc.).