

GRAU EN NUTRICIÓ HUMANA I DIETÈTICA

39220 - DIETÈTICA 1

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatoria
- Curs: Segon
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Alicia Costa Izurdiaga <acostaz@tecnocampus.cat>
 - Blanca Esteve Esparrica <besteves@tecnocampus.cat>
 - María Díez Hernández <mdieze@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català

Les classes presencials orals s'impartiran en català. Hi ha documents amb llengua castellana i anglesa, així com materials audiovisuals amb castellà i anglès.

Presentació de l'assignatura

L'assignatura de dietètica 1 és de tipologia obligatòria, i pertany a la Matèria 4, Ciències de la Nutrició, la Dietètica i la Salut. L'objectiu principal dotar l'alumnat dels coneixements i habilitats necessaris per identificar, valorar i planificar pautes dietètiques saludables adaptades a diferents contextos i poblacions. A través d'un enfocament teòric i pràctic, es treballen aspectes clau en el desenvolupament de la pràctica clínica del dietista-nutricionista, com la utilització de taules de composició d'aliments, el maneig d'eines informàtiques per al càlcul nutricional i l'aplicació de guies alimentàries.

L'objectiu de l'assignatura és contribuir a la formació de l'estudiant en els següents aspectes:

1. Identificar i classificar les principals font alimentàries de nutrients
2. Conèixer les ingestes recomanades de diferents grups de població
3. Familiaritzar-se amb l'ús de les taules de composició d'aliments
4. Conèixer les mesures casolanes d'ús i consum habitual.
5. Identificar els ingredients i gramatges habituals d'una recepta.
6. Aprendre a ajustar dietes a partir d'objectius nutricionals establerts.
7. Planificar pautes d'alimentació saludable per a persones sanes a partir de racions de consum recomanades.
8. Conèixer i treballar amb TICS de confecció de dietes i les eines d'educació alimentària

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homòfobes, trànsfobes i discriminatòries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiem que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Específica

- RAE6- Explicarà les bases i fonaments de l'alimentació i la nutrició humana elaborant planificacions dietètiques.
- RAE24- Calcularà els requeriments nutricionals en situació de salut i malaltia en qualsevol etapa del cicle vital, seguint les bases de l'alimentació saludable i avaluant-ne l'aplicació.
-

RAE27- Avaluarà l'estat nutricional de subjectes i/o grups, tant sans com malalts, planificant-ne l'estratègia nutricional corresponent.

- RAE29- Elaborarà la història dietètica de les persones sanes i malaltes, utilitzant la terminologia emprada en ciències de la salut i interpretant les dades clíniques, bioquímiques i farmacològiques en la valoració nutricional de la persona malalta i en el seu tractament dieteticonutricional.
- RAE35- Utilitzarà les eines bàsiques en TIC en el camp de l'Alimentació, la Nutrició i la Dietètica.
- RAE37- Serà capaç de prescriure el tractament específic, corresponent a l'àmbit de competència del Dietista-Nutricionista.
- RAE26- Detectarà precoçment les desviacions quantitatives i qualitatives, del balanç nutricional, i realitzarà la seva avaluació.
- RAE47. Identificarà i problematitzarà els biaixos, estereotips i rols de gènere en la seva disciplina i en l'exercici de la seva professió.

No definides

Continguts

Bloc I. Estat nutricional i valoració de la dieta

- Tema 1. Conceptes bàsics de dietètica. Indicadors de l'estat nutricional. Comportament alimentari i patró alimentari.
- Tema 2. Valoració de la ingesta alimentària. Mètodes de quantificació del consum alimentari individual i col·lectiu. Enquestes i registre d'ingesta d'aliments. Mètodes retrospectius i prospectius. Enquesta dietètica.
- Tema 3. Necessitats i recomanacions nutricionals. Estimació de les necessitats energètiques.
- Tema 4. Ingestes recomanades i objectius nutricionals
- Tema 5. Guies alimentàries. Dieta equilibrada, adaptada, variada i suficient. Aliments com a font de nutrients. Taules d'equivalències.
- Tema 6. Valoració de la dieta. Metodologia de valoració de la dieta. Índex de qualitat de la dieta. Patrons dietètics de la vida quotidiana. Informe de valoració de la dieta. Objectius nutricionals.
- Tema 7. Taules de composició d'aliments. Ingredients i gramatges d'ús habitual en una recepta. Canvis de pesos per cocció. Aliments substituïts. Modificacions nutricionals produïdes per processos tecnològics o culinàries. Biodisponibilitat de nutrients.
- Tema 8. Alimentació saludable en població adulta sana. Mesures casolanes i raciones de consum habitual.

Bloc II. Planificació i confecció de dietes

- Tema 9. Planificació i disseny de dietes I. Dietes per racions. Mètode qualitatiu.
- Tema 10. Planificació i disseny de dietes II. Dietes per gramatges. Mètode quantitatiu. Dietes per intercanvis. Informàtica aplicada a la dietètica. Programes d'instal·lació local, aplicacions mòbils i plataformes online.
- Tema 11. Intervenció en la dieta. Patrons de conducta alimentària. Tècniques de modificació de la dieta. Seminaris de casos pràctics d'intervenció sobre la dieta.
- Tema 12. Disseny de menús: dieta, recepta i gastronomia. Distribució horària i setmanal de la dieta.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 05 - Igualtat de gènere
- 02 - Fam zero
- 03 - Salut i benestar

Activitats i Sistema d'avaluació

El sistema d'avaluació de les competències i els resultats d'aprenentatge d'aquesta assignatura contempla diferents activitats d'avaluació de la Matèria 4, Ciències de la Nutrició, la Dietètica i la Salut.

Avaluació de la modalitat presencial

Codi	Sistema d'avaluació	Ponderació mínima	Ponderació màxima
EP1	Examen presencial final de l'assignatura. Qüestionaris de veritable o fals, opció múltiple, aparellament d'elements, respostes curtes o de desenvolupament.	20%	40%
EP2	Exposicions orals, individuals i/o grupals, per part de l'estudiant, avaluant l'adequació al tema proposat, la metodologia, els resultats, la bibliografia i les conclusions, així com la capacitat de comprensió i exposició tant de forma escrita i oral.	15%	60%
EP3	Presentació de la memòria escrita, parcial y/o final, de trabajos individuales o grupales, evaluando la adecuación al tema propuesto, metodología, resultados, bibliografía y conclusiones.	15%	60%
EP4	Activitats plantejades dins de l'aula avaluant la participació, el debat i/ o l'assistència. Rúbrica/ques evaluadora/es específica/es	5%	15%

Avaluació de la modalitat virtual

Codi	Sistema d'avaluació	Ponderació mínima	Ponderació màxima
EV3	Ús adequat de les TIC aplicades a la seva matèria (assistència a classes síncrones, visualització de material audiovisual, participació en fóruns de debat, resolució de qüestionaris online). Participació en activitats i/o debats plantejats a l'e-Campus.	10%	25%

Activitats avaluadores:

- Classes pràctiques
- Treball en grup i exposició oral
- Qüestionaris virtuals d'autoavaluació

- S'utilitza un sistema de qualificació quantitativa (de 0 a 10) i qualitativa (suspens, aprovat, notable, excel·lent, matrícula d'honor) segons RD 1125/2003.
- Perquè la nota de l'examen faci mitjana amb la resta de notes obtingudes durant el transcurs de l'assignatura serà necessari obtenir una nota igual o superior a 5 punts sobre un total de 10 punts.
- Segons normativa UPF, l'alumnat que té opció a realitzar la recuperació de l'assignatura és aquell que hagi obtingut una qualificació de "suspens". En cas de no superar l'assignatura, l'única part susceptible de recuperació és l'examen, amb un examen extraordinari (recuperació) dins del mateix curs acadèmic.
- El sistema d'avaluació i el període de recuperació es detalla en el Pla d'Aprenentatge disponible a l'aula virtual a l'inici de l'assignatura.
- Qualsevol forma de frau acadèmic serà sancionada d'acord amb la normativa d'avaluació del centre. En cas que es detectin indicis de frau, inclòs l'ús indegut d'eines d'intel·ligència artificial generativa, el professorat de l'assignatura podrà convocar l'estudiant a una entrevista individual amb l'objectiu de verificar-ne l'autoria.
- L'ús de la intel·ligència artificial (IA) en aquesta assignatura es troba regulat al Pla d'Aprenentatge. Cal consultar-lo per conèixer les condicions específiques d'ús.

Bibliografia i Recursos

-
- Farran A., Fernàndez R., Gorgori A., Junyent S. Tablas esta?ndar de composicio?n de los alimentos - TECA. Madrid: McGraw Hill; 2022.
 - Federacio?n Espan?ola de Sociedades de Nutricio?n, Alimentacio?n y Diete?tica (FESNAD). Ingestas Diete?ticas de Referencia (IDR) para la poblacio?n espan?ola. Pamplona: EUNSA; 2010.
 - GIL, Angel. Tratado de Nutrici?n. Tomo I, II, III, IV. Madrid, 2018.
 - Gui?a fotogr?fica de porciones de alimentos consumidos en Espan?a. Granada: FINUT, Fundacio?n Iberoamericana de Nutricio?n; 2019
 - Institute of Medicine of The National Academies. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington: National Academies Press; 2005.
 - Nutrici?n Humana i Diet?tica: Coordinat per Jordi Salas-Salvad? i Nancy Babio. Edicions URV. 1^a edici?n, 2010. ISBN 978-84-8424-135-5.
 - Palma I., Farran A., Canto?s D. Tablas de composicio?n de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en Espan?a. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona; Madrid: Mc- Graw-Hill-Interamericana de Espan?a; 2008.
 - Sociedad Espan?ola de Nutricio?n Comunitaria. Gui?a de la alimentacio?n saludable. Madrid: SENC; 2018.
 - Sociedad Espan?ola de Nutricio?n Comunitaria. Gui?as alimentarias para la poblacio?n espan?ola: la nueva pir?mide de alimentaci?n saludable. Madrid: Sociedad Espan?ola de Nutricio?n Comunitaria; 2016.