



Guía Didáctica - MASTER

ASIGNATURA: Dieta Mediterránea y Salud

Título: Máster Universitario en Nutrición y Salud

Materia: I – Nutrición Humana y Alimentación

Créditos: 6 ECTS

Código: 03MUNS

Curso: 2020-21

Edición: Octubre

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
1.5. Actividades Formativas.....	5
2. Contenidos/temario	6
3. Evaluación	8
Sistema de evaluación.....	8
Sistema de calificación	9
4. Bibliografía	10

1. Organización general

1.1. Datos de la asignatura

MATERIA	I – Nutrición Humana y Alimentación (24 ECTS)
ASIGNATURA	Dieta Mediterránea y Salud 6 ECTS
Carácter	Obligatorio
Semestre	Primero
Idioma en que se imparte	Castellano
Requisitos previos	No existen
Dedicación al estudio recomendada por ECTS	25 horas

1.2. Equipo docente

Profesora	Dr. David Villanueva Bermejo <i>(Doctor en Biología y Ciencias de la Alimentación)</i> david.villanueva@campusviu.es
	Dra. María del Carmen López de las Hazas Mingo <i>Doctora en Ciencia y Tecnología Agraria y Alimentaria</i> mariadelcarmen.lopezdelashazas@campusviu.es

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.

1.5. Actividades Formativas

Actividad Formativa	Horas	Presencialidad
Clases expositivas	9	0%
Clases prácticas	11	0%
Tutorías	12	100%
Trabajo autónomo	117	0%
Prueba de conocimiento	1	100%

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. Evaluación

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.

Es requisito indispensable aprobar el portafolio y la prueba final con un mínimo de 5.0 para ponderar las calificaciones.

Sistema de Evaluación	Ponderación
Portafolio*	60 %
<p>Se desarrolla a lo largo de todo el curso.</p> <p>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.).</p>	
Sistema de Evaluación	Ponderación
Prueba final*	40 %
<p>Valoración del nivel de adquisición por parte del estudiante de las competencias asociadas a la asignatura, empleando diversas tipologías de pregunta (preguntas de tipo test, preguntas de desarrollo, preguntas de respuesta breve o cualquier combinación de estas).</p>	

***Es requisito indispensable para superar la asignatura aprobar con una calificación mínima de 5.0 cada uno de los dos apartados (portafolio y prueba final).**

No es obligatoria la entrega de todas las tareas que conforman el Portafolio. En caso de no entregar alguna ellas, se calificará dicha tarea con un 0. El alumno aprobará el Portafolio en caso de que la media ponderada de este sea 5.0 o superior.

IMPORTANTE:

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.

Sistema de calificación

Los criterios de evaluación se definirán de manera específica para cada una de las actividades en el transcurso de la asignatura. De todos modos, sirva como norma general las pautas que se indican a continuación.

Se establecerá una calificación en los siguientes cálculos y términos:

Nivel de Competencia	Calificación Oficial	Etiqueta Oficial
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

El nivel de competencia en cada una de las actividades realizadas se medirá, en términos generales, en función de la adecuación en el planteamiento de los contenidos generales y contenidos específicos, así como en la corrección de la estructura formal y organización del discurso (semántica, sintaxis y léxico). Por último, se valorará la originalidad y creatividad de las intervenciones en las actividades que así lo requieran valorando también la fundamentación bibliográfica de éstas.

4. Bibliografía

Bibliografía Básica:

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.*

Bibliografía Opcional:

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.*