

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

FACULTAD DE FARMACIA



PROGRAMA DE

DIETÉTICA (5º CURSO)
PRIMER CUATRIMESTRE
ASIGNATURA OPTATIVA

1,5 Créditos Teóricos
3 Créditos Prácticos

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

PLAN DE ESTUDIOS 2000

PROGRAMA TEÓRICO

1. Dietética: concepto. Relación con la alimentación y la nutrición.
2. Hábitos alimentarios. Factores que determinan la elección de los alimentos y la dieta. Preferencias y Aversiones. Tendencias de consumo.
3. Estándares de referencia dietética. Interpretación y usos de las recomendaciones dietéticas. Factores que influyen en la estimación de las necesidades nutricionales. Alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros componentes dietéticos.
4. Tablas de composición de alimentos: elaboración, usos y limitaciones. Soportes informatizados.
5. Densidad de nutrientes. Concepto y utilización. Tablas de intercambio. Concepto, bases, usos y limitaciones.
6. Calidad de la dieta: perfil calórico, perfil lipídico, índices de calidad de la grasa y de la proteína y otros parámetros.

Dietas en las distintas etapas de la vida

7. Recién nacido y primer año de vida. Alimentación natural, alimentación artificial: fórmulas. Planificación dietética para pre-escolares, escolares y adolescentes.
8. Gestación y lactación. Distribución de la dieta. Aspectos culinarios. Pautas para la confección de menús. Control de peso.
9. Pautas dietéticas para personas de edad avanzada. Modelo de consumo saludable. Restauración colectiva en instituciones geriátricas. Alimentación a domicilio.

Dietas y estilos de vida

10. Dieta y ejercicio físico. Planificación de menús para deportistas.
11. Dietas alternativas o no convencionales. Factores que determinan la elección de este tipo de dietas. Dietas vegetarianas: clasificación, ventajas e inconvenientes, pautas dietéticas para vegetarianos.

12. Dieta y etnias. Influencias de la multiculturalidad en la alimentación. Hábitos alimentarios de inmigrantes en España. Bases para su educación alimentaria.
13. Dieta prudente: concepto y bases nutricionales. Guías dietéticas. Objetivos nutricionales. Dieta mediterránea como ejemplo de dieta prudente. Dieta atlántica. Evolución de los hábitos alimentarios en España.
14. Tratamiento dietético de diferentes patologías: dislipemias, diabetes, hipertensión arterial, insuficiencia renal y hepática, alergias e intolerancia, enfermedad celíaca, obesidad, trastornos de la alimentación.
15. Los dietéticos en Farmacia. Aplicaciones. Fórmulas para errores del metabolismo. Dietéticos infantiles. Fórmulas de iniciación. Fórmulas de adelgazamiento.

PROGRAMA PRÁCTICO

- Cálculo individualizado de ingestas recomendadas de energía y nutrientes.
- Manejo de tablas de composición de alimentos y sus soportes informáticos.
- Valoración nutricional de la dieta personal.
- Valoración de dietas frecuentes en la población.
- Análisis de ciclos de menú en distintas instituciones: comedor escolar, residencias geriátricas, etc.
- Diseño de dietas adaptadas a las diferentes circunstancias fisiológicas de individuos y grupos.
- Diseño de dietas modificadas en función de las distintas patologías.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Cervera P. "Alimentación y dietoterapia". Ed. Interamericana. Madrid. 1998.
- De Cooper. "Nutrición y dieta" Ed. Interamericana. 1985.
- Entrala Bueno A. "Manual de dietética". Grupo Aula Médica, SA. 1994.
- García Arias MT, García Fernández MC "Nutrición y Dietética". Ed Universidad de León. León 2003.
- Garrow JS, James WPT." Human Nutrition and Dietetics". Churchill Livingstone. Edinburgh, London, Madrid, Melbourne, New York and Tokyo, 10ª ed, 1999.
- Gibney MJ, Vorster HH, Kok FJ. "Introducción a la Nutrición Humana". Ed Acribia. Zaragoza, 2005.
- Mahan LK, Escote-Stump S. Nutrición y Dietoterapia de Krause. MC Graw-Hill Interamericana, 2001.
- Martínez JA. "Fundamentos teórico prácticos de nutrición y dietética. Mc Graw-Hill Interamericana. Madrid, 1998.
- Mataix Verdú J. "Nutrición y alimentación humana" (2 tomos). Ed. Ergon. Madrid 2002.
- Moreiras O, Carvajal A, Cabrera L, Cuadrado C. "Tablas de composición de alimentos". ED Pirámide, Madrid, 2005.
- Repullo R. "Nutrición Humana y Dietética". Ed Marbán. Madrid, 2001.
- Requejo AM, Ortega RM "Manual de Nutrición clínica en atención primaria. Nutriguía". Ed Complutense. Madrid, 2000.
- Rojas E. "Dietética. Principios y aplicaciones" 2ª ed. Aula Médica Ed. Madrid, 2000.
- Sadler MJ, Strain JJ, Caballero B. Encyclopaedia of Human Nutrition. Academic Press. 1998.
- Shils ME, Olson JA, Shike M, Ross AK. Nutrición en salud y enfermedad 9 ed. Mc Graw-Hill Interamericana. México DF, 2002.