

Guía docente

Identificación de la asignatura

Asignatura / Grupo	11693 - Dieta Mediterránea y Salud / 1
Titulación	Máster Universitario en Nutrición y Alimentación Humana
Créditos	6
Período de impartición	Anual
Idioma de impartición	Castellano

Profesores

Profesor/a	Horario de atención a los alumnos					
	Hora de inicio	Hora de fin	Día	Fecha inicial	Fecha final	Despacho / Edificio
Ana María Proenza Arenas ana.proenza@uib.es						Hay que concertar cita previa con el/la profesor/a para hacer una tutoría
Josep Antoni Tur Marí pep.tur@uib.es						Hay que concertar cita previa con el/la profesor/a para hacer una tutoría

Contextualización

La materia Dieta Mediterránea y Salud forma parte del cuarto módulo del Máster de Nutrición y Alimentación Humana, centrado en el papel de la nutrición en la promoción de la salud. Numerosos estudios epidemiológicos y experimentales de nutrición muestran que los países mediterráneos gozan de tasas de morbilidad por enfermedades crónicas más bajas y su esperanza de vida es más elevada, lo que se atribuye a la Dieta Mediterránea. Esta materia pretende profundizar en el conocimiento de las características que hacen que esta dieta sea considerada el modelo alimentario más saludable del planeta, por lo que se trata de un complemento esencial en la comprensión del papel que desempeña la nutrición en la promoción de la salud.

Requisitos

Competencias

Específicas

- * Identificar, de forma avanzada, los factores que influyen en la nutrición humana y conocer las técnicas y métodos para analizar la ingesta de alimentos y nutrientes.
- * Evaluar, de forma avanzada, el estado nutricional individual y de colectividades, en diferentes situaciones
- * Diseñar, implementar e interpretar, de forma avanzada, encuestas alimentarias
- * Adquirir conocimientos avanzados sobre pautas alimentarias saludables en individuos y colectividades

Guía docente

- * Saber aplicar de forma avanzada las bases de la alimentación saludable
- * Capacidad avanzada de recomendar menús para colectividades en función de criterios de salud, culturales o religiosos
- * Adquirir conocimientos avanzados que permitan la formación actualizada de personal en materia de nutrición y alimentación humana

Genéricas

- * Adquisición de capacidad avanzada en gestión, análisis, síntesis y actualización de la información
- * Capacidad avanzada en creatividad, iniciativa, espíritu emprendedor y toma de decisiones.
- * 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
- * Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio
- * 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
- * Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

Transversales

- * Capacidad de aplicar el pensamiento crítico, lógico y creativo a su trabajo
- * Adaptación a nuevas situaciones
- * Conocer los avances más recientes en programas nutricionales y hábitos alimentarios de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad

Básicas

- * Se pueden consultar las competencias básicas que el estudiante tiene que haber adquirido al finalizar el máster en la siguiente dirección: http://estudis.uib.cat/es/master/comp_basiques/

Contenidos

Contenidos temáticos

- Tema 1. Concepto y origen de la Dieta Mediterránea.
- Tema 2. Composición alimentaria y valor nutricional de la Dieta Mediterránea.
- Tema 3. La gastronomía mediterránea: De la forma de cocinar a la forma de comer.
- Tema 4. El papel preventivo de la Dieta Mediterránea ante diversas patologías I: Síndrome Metabólico y Enfermedad Cardiovascular.
- Tema 5. El papel preventivo de la Dieta Mediterránea ante diversas patologías II: Cáncer.
- Tema 6. La Dieta Mediterránea en el mundo actual.

Metodología docente

El proyecto Campus Extens, enfocado a la enseñanza flexible y a distancia, favorece la autonomía y el trabajo personal del alumno. Así, mediante la plataforma de teleeducación Moodle el alumno podrá comunicarse

Guía docente

en línea y a distancia con el profesor, obtener material docente de diverso tipo y propuestas de ejercicios y actividades para realizar de forma autónoma, así como pruebas objetivas de evaluación con las que se valorará la adquisición de las competencias propuestas. La asignatura consta de 6 créditos ECTS, es decir, 150 horas de dedicación del alumno, que se distribuirán de la siguiente manera:

- Lectura, comprensión y aprendizaje de los materiales on-line aportados por el profesorado.
- Búsqueda y asimilación de información complementaria.
- Elaboración de un trabajo monográfico propuesto por el profesorado.
- Pruebas de evaluación continua.
- Tutorías ECTS.

Actividades de trabajo presencial (0,4 créditos, 10 horas)

Modalidad	Nombre	Tip. agr.	Descripción	Horas
Tutorías ECTS	Tutorías a través de chat	Grupo mediano (M)	Se programarán sesiones grupales on line para orientar a los alumnos sobre la realización de las actividades, resolver dudas y desarrollar debates relacionados con los contenidos de la materia.	6
Evaluación	Examen on line	Grupo grande (G)	Una prueba objetiva tipo test (verdadero/falso o de respuesta múltiple) programada según el calendario de la asignatura. El examen estará disponible a través de la plataforma Moodle durante un periodo de tiempo suficiente para que los alumnos puedan elaborar y enviar sus respuestas para ser evaluadas.	4

Al inicio del semestre estará a disposición de los estudiantes el cronograma de la asignatura a través de la plataforma UIBdigital. Este cronograma incluirá al menos las fechas en las que se realizarán las pruebas de evaluación continua y las fechas de entrega de los trabajos. Asimismo, el profesor o la profesora informará a los estudiantes si el plan de trabajo de la asignatura se realizará a través del cronograma o mediante otra vía, incluida la plataforma Aula Digital.

Actividades de trabajo no presencial (5,6 créditos, 140 horas)

Modalidad	Nombre	Descripción	Horas
Estudio y trabajo autónomo individual	Ejercicios y cuestiones	Adquisición, asimilación y consolidación de los conocimientos derivados de los materiales aportados por el profesorado mediante la resolución de cuestiones relacionadas con los contenidos de los temas incluidos en el programa.	65
Estudio y trabajo autónomo individual	Estudio para la preparación del examen.	Estudio y asimilación de los materiales didácticos aportados en la materia con el fin de superar la prueba objetiva tipo test programada en el calendario de la asignatura.	40
Estudio y trabajo autónomo individual	Trabajo monográfico	Búsqueda y asimilación de información complementaria para la elaboración de un trabajo monográfico, de tema libre consensuado con el profesorado, relacionado con los contenidos de la materia.	35

Guía docente

Riesgos específicos y medidas de protección

Las actividades de aprendizaje de esta asignatura no conllevan riesgos específicos para la seguridad y salud de los alumnos y, por tanto, no es necesario adoptar medidas de protección especiales.

Evaluación del aprendizaje del estudiante

Para superar la asignatura, la nota media ponderada de todos los elementos de evaluación debe ser igual o superior a 5.

Fraude en elementos de evaluación

De acuerdo con el artículo 33 del Reglamento Académico, "con independencia del procedimiento disciplinario que se pueda seguir contra el estudiante infractor, la realización demostrablemente fraudulenta de alguno de los elementos de evaluación incluidos en guías docentes de las asignaturas comportará, a criterio del profesor, una minusvaloración en su calificación que puede suponer la calificación de «suspense 0» en la evaluación anual de la asignatura".

Examen on line

Modalidad	Evaluación
Técnica	Pruebas objetivas (no recuperable)
Descripción	Una prueba objetiva tipo test (verdadero/falso o de respuesta múltiple) programada según el calendario de la asignatura. El examen estará disponible a través de la plataforma Moodle durante un periodo de tiempo suficiente para que los alumnos puedan elaborar y enviar sus respuestas para ser evaluadas.
Criterios de evaluación	Se realizará una prueba on line tipo test programada según el calendario de la asignatura.
Porcentaje de la calificación final: 30%	

Ejercicios y cuestiones

Modalidad	Estudio y trabajo autónomo individual
Técnica	Pruebas objetivas (no recuperable)
Descripción	Adquisición, asimilación y consolidación de los conocimientos derivados de los materiales aportados por el profesorado mediante la resolución de cuestiones relacionadas con los contenidos de los temas incluidos en el programa.
Criterios de evaluación	Cuestionario obligatorio de cada tema.
Porcentaje de la calificación final: 40%	

Guía docente

Trabajo monográfico

Modalidad	Estudio y trabajo autónomo individual
Técnica	Trabajos y proyectos (no recuperable)
Descripción	Búsqueda y asimilación de información complementaria para la elaboración de un trabajo monográfico, de tema libre consensuado con el profesorado, relacionado con los contenidos de la materia.
Criterios de evaluación	Trabajo monográfico sobre un aspecto concreto de la asignatura, de tema libre pero consensuado con el profesorado.

Porcentaje de la calificación final: 30%

Recursos, bibliografía y documentación complementaria

Bibliografía básica

Aranceta J (2006). Frutas, verduras y salud. Masson Elsevier. ISBN: 978-84-458-1669-1.

Flandrin JL, Montanari M, editores (2004) Historia de la alimentación. Ed. Trea, Gijón. ISBN: 84-9704145-3.

Serra Majem LI, Ngo J, Fundación para el desarrollo de la Dieta Mediterránea, editores (2004). Dieta mediterránea: beneficios y promoción. Nexos Ediciones, Barcelona. ISBN: 84-932682-3.

Simopoulos AP, Visioli F, Simopoulos AP, editores (2000). Mediterranean Diets (World Review of Nutrition and Dietetics). S Karger Pub, Basel. ISBN: 38-0557066-X.

Dario G, Sepe J, Sedge M (2000). The Mediterranean Diet, Origins and Myths. Idelson-Gnocchi Ltd. Publishing, New York. ISBN: 1-2864911-4.

Mataix J, Barbancho FJ (2007). Hortalizas y verduras en la alimentación mediterránea. Universidad de Almería. ISBN: 978-84-8240-829-3.

Varios Autores (2011). ¿Es posible la Dieta Mediterránea en el siglo XXI?. Instituto Tomás Pascual Sanz, Universidad San Pablo CEU, Universidad Cardenal Herrera CEU. IMC, Madrid. ISBN: 978-84-8240-829-3.