



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE

MADRID

Proyecto de Innovación

Convocatoria 2021/2022

Número de Proyecto:11

Elaboración de guías de aprendizaje propias y dinámicas en el ámbito de la Nutrición y Dietética en asignaturas de Grado y Formación Permanente

Responsable del proyecto:

Carmen Cuadrado Vives

Facultad de Farmacia

Departamento: Nutrición y Ciencia de los Alimentos

1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto

En este proyecto se ha trabajado en una línea fundamental en la docencia universitaria de Grado: que los alumnos sean los verdaderos responsables de su aprendizaje, siendo el profesor quien les guíe en la adquisición de las competencias necesarias para desarrollar esta autonomía.

Se planteó desarrollar esta iniciativa en las asignaturas de Dietética (4º curso, Grado de Farmacia), Dietética y Farmacología (2º curso, Grado de Nutrición Humana y Dietética) y Nutrición y Dietética en Ciencias Gastronómicas (4º curso, Grado de Nutrición Humana y Dietética). Inicialmente también se estudió la posibilidad de implantarlo en el Máster Propio “Nutrición y Dietética culinaria en Gastronomía” y en el certificado de Formación Permanente “Conocimientos nutricionales y habilidades dietéticas básicas para profesionales de hostelería” aprobado para el curso 2021/2022

Con esta finalidad se plantearon los siguientes objetivos:

- Guiar al alumno en la elaboración de guías de aprendizaje propias y dinámicas en el ámbito de la Nutrición y la Dietética en asignaturas de Grado, Doble Grado y en Formación Permanente.
- Valorar posibles debilidades y fortalezas en los resultados obtenidos, así como el grado de satisfacción de profesores y alumnos, como oportunidad de puntos de mejora.
- Constituir una nueva experiencia de aprendizaje

2. Objetivos alcanzados

Con respecto al objetivo *“Guiar al alumno en la elaboración de guías de aprendizaje propias y dinámicas en el ámbito de la Nutrición y la Dietética en asignaturas de Grado, Doble Grado y en Formación Permanente”*:

Se alcanzó en las asignaturas de grado, de Dietética (4º-5º curso, Grado de Farmacia), Dietética y Farmacología (2º curso, Grado de Nutrición Humana y Dietética) y Nutrición y Dietética en Ciencias Gastronómicas (4º curso, Grado de Nutrición Humana y Dietética). Sin embargo, no pudo aplicarse a los cursos de Formación Permanente y al Máster Propio por no ser finalmente impartidos, al no alcanzar en este curso académico un mínimo de alumnos matriculados. En todas las asignaturas en las que se pudo implementar el proyecto se propuso a los alumnos la utilización de las guías de aprendizaje como herramienta de aprendizaje.

En este sentido, en Dietética y Farmacología del 2º curso del Grado de Nutrición Humana y Dietética, la elaboración de la guía de aprendizaje fue voluntaria, mientras que en Dietética (4º-5º curso del Grado de Farmacia) y Nutrición y Dietética en Ciencias Gastronómicas (de 4º curso del Grado de Nutrición Humana y Dietética) la participación en la elaboración de las guías de aprendizaje constituyó una tarea obligatoria para el desarrollo de estas asignaturas.

Con respecto al objetivo *“Valorar posibles debilidades y fortalezas en los resultados obtenidos, así como el grado de satisfacción de profesores y alumnos, como oportunidad de puntos de mejora”*:

Se alcanzó en las asignaturas de grado, de Dietética (4º-5º curso, Grado de Farmacia), Dietética y Farmacología (2º curso, Grado de Nutrición Humana y Dietética) y Nutrición y Dietética en Ciencias Gastronómicas (4º curso, Grado de Nutrición Humana y Dietética). Se pudo valorar el grado de satisfacción de los profesores (con recogida de un informe de análisis de la percepción de resultados) y de los estudiantes (mediante su participación en una encuesta al final del proyecto)

Con respecto al objetivo *“Constituir una nueva experiencia de aprendizaje”*:

La valoración de este proyecto ha permitido plantear un nuevo proyecto para el curso académico 2022-2023, adaptando esta metodología de la Guía de Aprendizaje al entorno virtual.

3. Metodología empleada en el proyecto

Teniendo en cuenta el perfil general del alumnado (Grado y curso), las pautas establecidas para establecer las guías de aprendizaje se adaptaron por parte del profesor responsable, investigando diferentes posibilidades según asignatura.

A continuación, se exponen las peculiaridades en cada asignatura:

- Dietética y Farmacología (2º curso, Grado de Nutrición Humana y Dietética-Facultad de Medicina):

La participación en el proyecto fue voluntaria y supuso un 0,5/10 adicional sobre la nota. Se seleccionaron 4 temas para la realización de la guía entre los Temas del Programa de la asignatura. Estos fueron:

- Formas alternativas de alimentación
- Pautas dietéticas en la alimentación de astronautas, militares o personas con limitaciones de peso-volumen de alimentos a transportar
- Pautas útiles en el control de peso corporal
- Alimentación fuera del hogar: pautas dietéticas.

Se entregó a los alumnos participantes una estructura apropiada para cada uno de los temas, que debían completar con información suficiente sobre el tema propuesto. Para completar la guía debían describir los puntos importantes sobre el tema a tratar, así como añadir puntos nuevos. Podían incluir páginas web, vídeos o cualquier otro recurso que consideraran importante para obtener el objetivo buscado. También debían incluir las citas bibliográficas que utilizaran para realizar la guía (<https://biblioguias.ucm.es/como-citar-bibliografia>).

- Dietética (4º-5º curso, Grado en Farmacia-Facultad de Farmacia)

A los alumnos de esta asignatura se les proporcionaron las guías de aprendizaje como material de trabajo, a partir del cual debían completar los contenidos impartidos en clase. Dentro de las tareas obligatorias se solicitó a los alumnos el envío de la guía de aprendizaje del primer tema, modificada y ampliada. El alumno debía contabilizar el tiempo dedicado a esta tarea (número de horas).

- Nutrición y Dietética en Ciencias Gastronómicas (4º curso, Grado Nutrición Humana y Dietética- Facultad de Medicina)

Se estableció el campus virtual como espacio para “colgar” recursos de ayuda y para recoger la guía principal del alumno.

Los alumnos, a partir de lo explicado en clase y con la documentación de consulta proporcionada a través del campus virtual, debían elaborar su propia guía de aprendizaje, sin esqueleto previo o esquema.

4. Recursos humanos

Las personas implicadas en la consecución de los objetivos fueron:

MARIA CARMEN CUADRADO VIVES (IP): fue la profesora responsable del proyecto y se encargó de la coordinación de este.

ANGELA AMORES ARROJO PAS Complutense: colaboración en la gestión del proyecto

BEATRIZ TERESA BELTRAN DE MIGUEL PDI Complutense: fue la profesora responsable del desarrollo del proyecto en las asignaturas de Dietética y Dietética en Ciencias Gastronómicas.

SUSANA DEL POZO DE LA CALLE PDI Complutense: fue la profesora responsable del desarrollo del proyecto en la asignatura de Dietética y Farmacología.

ÁLVARO FERNÁNDEZ CARDERO Estudiante de Grado: colaboró en el desarrollo del proyecto en la asignatura de Dietética y Farmacología.

IGNACIO DE TOMAS LOMBARDIA Estudiante de posgrado: colaboró en el desarrollo del proyecto en las asignaturas de Dietética y Dietética en Ciencias Gastronómicas.

5. Desarrollo de las actividades

El equipo se reunió previamente antes del inicio de cada una de las asignaturas para organizar la estructura de trabajo en cada una de ellas.

- Dietética y Farmacología (2ª curso, Grado de Nutrición Humana y Dietética)

Se desarrolló entre noviembre de 2021 y marzo de 2022.

Como se ha descrito en el apartado de metodología, se entregó a los alumnos participantes una estructura apropiada para cada uno de los temas, que debían completar con información suficiente sobre el tema propuesto. Para completar la guía debían describir los puntos importantes sobre el tema a tratar, así como añadir puntos nuevos. (Anexo 1)

Participaron 4 alumnos de 52 y los temas escogidos fueron:

- Formas alternativas de alimentación
- Pautas útiles en el control del peso corporal
- Pautas dietéticas en la alimentación de astronautas

Se pudo valorar el grado de satisfacción de los estudiantes mediante su participación en una encuesta al final del proyecto.

La valoración del Profesor responsable de asignatura con respecto a esta experiencia mostró que los alumnos participantes habían mejorado sus competencias en los temas tratados, pero que era necesario incluir nuevas tecnologías en el proyecto que fomentarán la participación del alumnado.

- Dietética (4º-5º curso G Farmacia)

Los contenidos de la asignatura fueron estructurados por el profesor propiamente como Guías de aprendizaje y se colgaron en el campus virtual. Los alumnos tenían acceso a estas Guías como material de estudio. Además, en el caso de la Guía de aprendizaje del Tema 1 (Anexo 2) se invitó a los alumnos a completar ésta como tarea obligatoria. Se trataba de completar la guía de aprendizaje, resolviendo tareas y enriqueciéndola con aportaciones personales, experiencias de aprendizaje, bibliografía consultada, útiles para el consejo farmacéutico. El alumno debía contabilizar el tiempo dedicado en este trabajo (número de horas)

Participaron 72 alumnos divididos en tres grupos.

La valoración del Profesor indica, por lo general, poca iniciativa para personalizar la Guía de aprendizaje propuesta (quizá por la poca práctica de los alumnos en este nuevo modelo docente basado en el alumno como centro de aprendizaje). El alumno no termina de ver la utilidad de la guía y la realiza "por cumplir". Esto contrasta con la predisposición a aprender y aplicar en casos reales que la mayoría mostró durante las prácticas de la asignatura.

Pocos alumnos controlaron el tiempo dedicado a esta tarea (30% aprox.) y entre las respuestas que se obtuvieron fue variable entre 2 h-18 horas.

- Nutrición y Dietética en Ciencias Gastronómicas (4º curso GNHyD)

Como aparece en la metodología, se estableció el campus virtual como espacio para colgar recursos de ayuda para elaboración de las Guías de aprendizaje, de forma individual por cada alumno y como tarea obligatoria de cada uno de los 5 temas del programa

Los alumnos, a partir de lo explicado en clase y con la documentación de consulta

proporcionada a través del campus virtual, debían elaborar su propia guía de aprendizaje, sin esqueleto previo o esquema

Desde el punto de vista del profesor, las peculiaridades de esta asignatura optativa con un número pequeño de alumnos (10 alumnos) y con una temática especialmente novedosa y práctica (Nutrición culinaria y Dietética Gastronómica) mostraban las condiciones ideales para que el alumno se enrolase en el aprendizaje multidisciplinar que supone esta asignatura.

Participaron activamente los 10 alumnos de la asignatura. Únicamente el 25% respondió al cuestionario de satisfacción planteado.

Por parte del Profesor se observa el temor de los alumnos a innovar en la elaboración de las guías docentes, mostrando poca confianza en su habilidad para aprender de forma autónoma, como se ha comentado en la asignatura de Dietética y reproduciendo casi exclusivamente, en su mayoría, lo expuesto en las clases teóricas.

Los cuestionarios de satisfacción de los alumnos aparecen en el Anexo 3.

Conclusión general:

Se constata la necesidad para los profesores de seguir trabajando en el afianzamiento por parte del alumno de la confianza en su habilidad de aprendizaje para lo que este formato de Guía constituye una herramienta adecuada. Hay que buscar formas que permitan un seguimiento más profundo de cada uno de los trabajos de los alumnos para obtener un óptimo rendimiento.

Esta nueva experiencia de aprendizaje (Objetivo 3) permite plantear un nuevo proyecto para el curso académico 2022-2023, adaptando esta metodología de la Guía de Aprendizaje al entorno web, haciendo uso del blog colaborativo profesor-alumno-alumni, como herramienta de adquisición de competencias para la divulgación científica y el consejo dietético.

Anexos

Anexo 1. Modelo de Guía de aprendizaje Dietética y Farmacología (2º GNHyD)

Debes elaborar tu propia guía de aprendizaje para el tema propuesto.

Esta guía debe permitirte seguir tu aprendizaje en esta materia aportándote nuevos conocimientos que capaciten tu labor profesional futura.

El profesor te entregará una estructura apropiada para cada uno de los temas, debes completarla con información suficiente sobre el tema propuesto.

Para completar la guía puedes describir los puntos importantes sobre el tema a tratar que indica el profesor, así como añadir puntos nuevos. Para ello puedes incluir páginas web, vídeos o cualquier otro recurso que consideres importante para obtener el objetivo buscado.

Recuerda incluir las citas bibliográficas que utilices para realizar esta guía (<https://biblioguias.ucm.es/como-citar-bibliografia>).

*Grado de Nutrición Humana y Dietética
Asignatura: Dietética y Farmacología
Pautas útiles en el control del peso corporal*

PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD. POSICIONAMIENTO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA PARA EL ESTUDIO DE LA OBESIDAD DE 2016.

Recomendaciones para la Prevención de la Obesidad de la SEEDO 2016: Los objetivos primarios de la prevención de la obesidad son disminuir el desarrollo de sobrepeso en individuos con peso normal, evitar que el individuo que padece sobrepeso llegue a ser obeso, e impedir la ganancia ponderal en aquellos con sobrepeso y obesidad que han conseguido perder peso (SEEDO, 2016)

1. *Definición de bajo peso, sobrepeso y obesidad*
2. *Criterios de diagnóstico de la obesidad*
3. *Prevalencia de sobrepeso y obesidad*
4. *Tipos de obesidad*
5. *Posibles complicaciones derivadas de un mal control de peso corporal*
6. *Factores que predisponen a un mal control de peso*
7. *Estrategias para el control del peso:*
 - 7.1 *Papel de la dieta*
 - i. *Dietas para control del peso corporal*
 - ii. *Características nutricionales de estas dietas.*
 - iii. *Dietas mágicas*
 - iv. *Dietas para aumentar el peso corporal*
 - 7.2. *Papel de la actividad física*
8. *Grupos de especial atención.*
9. *Consejos del dietista para un adecuado control del peso corporal*

Si lo consideras necesario puedes incluir más apartados

Incluye las referencias bibliográficas que has utilizado para la elaboración de este tema. Puedes utilizar bases de datos como Pubmed, Google Scholar, Web of Science, páginas web fiables...

Páginas web de interés:

- *INNOVADIETA. Recursos en Internet para formación y prácticas de Dietética y Nutrición [Internet]. [cited 2021 Dec 1]. Available from: <https://www.ucm.es/innovadieta/encuestas>*
- *SEEDO. Sociedad Española de Obesidad. <https://www.seedo.es/>*

- AESA (Agencia Española de Seguridad Alimentaria) (2005) *Estrategia NAOS. Invertir la tendencia de la obesidad*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.htm

Lecturas recomendadas sobre pautas de control de peso:

- SEEDO." *Prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad. posicionamiento de la sociedad española para el estudio de la obesidad de 2016*. [cited 2022 Feb 2];11(16):30109–16. Available from: www.sediabetes.org
- FESNAD-SEEDO (2011). "Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos (consenso)". *Revista Española de Obesidad*. Vol. 10, Supl 1, pp. 1-78.
- Varkevisser RDM, van Stralen MM, Kroeze W, Ket JCF, Steenhuis IHM. *Determinants of weight loss maintenance: a systematic review*. *Obesity Reviews* [Internet]. 2019 Feb 1 [cited 2021 Dec 1];20(2):171. Available from: [/pmc/articles/PMC7416131/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33111111/)
- (PDF) *Underweight, the Less Discussed Type of Unhealthy Weight and Its Implications: A Review* [Internet]. [cited 2021 Dec 1]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/306275675_Underweight_the_Less_Discussed_Type_of_Unhealthy_Weight_and_Its_Implications_A_Review

Como te darás cuenta la guía de aprendizaje del tema 1 y su anexo *on line* están incompletas; seguramente echarás en falta información y otras herramientas, métodos, competencias o conocimientos que son claves para la práctica de la dietética. Destaca, amplía y organiza a tu gusto la información sobre los recursos, habilidades y competencias necesarios para la práctica de la Dietética Apunta el tiempo que dedicas a repasar y modificar este esquema. **ES IMPORTANTE QUE HAGAS LAS MODIFICACIONES CON "CONTROL DE CAMBIOS". Envía el documento **modificado como** tarea 5**

TEMA 1. LA DIETÉTICA. OBJETO, BASES Y ÁMBITO DE ACTUACIÓN. ESTÁNDARES DE REFERENCIA DIETÉTICA

ANEXO: OTRAS HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA LA PRÁCTICA DE LA DIETÉTICA

"No vamos a tratar con aquellas personas que consideran la dietética como un conocimiento frívolo o una ciencia curiosa, sino con aquellas que lo consideran como el camino hacia una perfecta salud" (Thomas Mollet, transcrita en Carbajal A)

Tarea 1. (Antes de empezar) Para analizar el punto de partida de cada uno en esta asignatura, me gustaría que respondieses con la mayor sinceridad posible a las siguientes preguntas:

- Si alguien (persona sana), en la vida real, te pidiese que le hicieses una planificación dietética adaptada a su situación, ¿Serías capaz de realizarla?
- En el caso de que considerases que tienes algunas "lagunas" (conocimientos y/o habilidades) para hacerlo, exponlas aquí

Esta tarea hay que enviarla al campus virtual al inicio de la asignatura por lo que se cerrará el día 27 de octubre

1.1. El dietista nutricionista como asesor cualificado. Destrezas y habilidades necesarias en el asesoramiento dietético

¿Qué es la Dietética?

La Dietética es la ciencia que estudia la forma de proporcionar a cada persona o grupo los alimentos necesarios para un estado nutricional y un desarrollo óptimos, según su situación fisiológica o patológica y sus circunstancias. Su aplicación práctica constituye una disciplina, es más, un arte.

La Dietoterapia es, entonces, una parte de la Dietética que analiza las modificaciones cualitativas y cuantitativas respecto al patrón general, que deben hacerse en un individuo (grupo) cuando sufre una patología crónica o aguda con el objetivo:

- Nutrir adecuadamente
- Ayudar a curar o compensar la enfermedad
- Evitar la aparición de síntomas

A estos tres objetivos, personalmente añadiría: mejorar la calidad de vida del individuo (sano o enfermo), manteniendo la palatabilidad de la dieta.

En esta asignatura abordaremos fundamentalmente, la Dietética aplicada en situaciones de salud. La llamaremos simplemente **Dietética**

El dietista-nutricionista, asesor cualificado

En este sentido, el dietista nutricionista (el artista) interpreta y aplica los principios y conocimientos científicos de la Nutrición en el ser humano, en la salud y la enfermedad, elaborando una dieta **adecuada** adaptada a los estándares de referencia más actuales, considerando también el contexto sociocultural, los gustos, las costumbres y tratando que sea lo más personalizada posible para que sea aceptada y consumida y cumpla su objetivo. Esto conlleva una metodología, unos recursos y herramientas, una forma de trabajar que permita abarcar todas las variables que pueden influir en el éxito de una intervención dietética. Esto implica una **formación continua** de perfeccionamiento y, en la mayoría de los casos un **trabajo multidisciplinar**

El dietista nutricionista **integral** y aplica los principios y conocimientos de otras muchas ciencias (Tecnología de los Alimentos, Bromatología, Gastronomía, Fisiología, Fisiopatología, Educación, Psicología, Economía...) La cualificación de un dietista nutricionista como asesor nutricional vendrá dado por la capacidad de éste de integrar todos estos conocimientos, de interpretar y solucionar cada caso concreto teniendo en cuenta la **evidencia científica existente**, por la experiencia personal que le hará crecer en habilidades.

Tarea 2: Piensa y responde justificadamente: ¿Qué factores- variables pueden influir en el éxito de una planificación dietética? No te olvides de poner al final los recursos y/o bibliografía utilizadas para contestar a esta cuestión. Aunque se plantee al comienzo de la asignatura tienes todo el tiempo que esta dure para contestar. Tómate tu tiempo

El horizonte de trabajo de un dietista nutricionista es muy amplio ya en países como EEUU; en España aún queda mucho por andar y luchar por la profesión. Tener buenos profesionales formados para afrontar los distintos retos de salud de manera multidisciplinar allanará, sin duda, el camino

Desde este punto debes como estudiante de Dietética tener organizado tu propia “maleta profesional” que incluya **recursos y herramientas en Dietética para la planificación e intervención dietéticas** (la irás construyendo tú mismo, VER ANEXO AL TEMA I). Por ejemplo para:

- a) Conocer los alimentos (visión integral como fuente de salud, cultura y placer) y sus combinaciones (recetas, menús, ciclos de menús) que son la base de la dietética. Trabajar con ellos
- b) Conocer la forma de alimentarse, la ingesta nutricional de grupos y individuos (ej. encuestas dietéticas) y valorarla objetivamente con fines de diagnóstico y en base a éste, de intervención
- c) Conocer y utilizar correctamente la terminología propia de la disciplina (importancia del glosario y del manejo de una terminología estandarizada)

Ej. ¿Qué entendemos por **dieta**, en el entorno de esta disciplina?

- i. Conjunto y cantidad de alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente
- ii. Régimen o forma de alimentarse concreta (prescrita o voluntaria) que sigue un individuo sano o enfermo

*** Atención al significado peyorativo en determinados entornos (estar a dieta)

- iii. Tener en cuenta el concepto clásico de dieta (Hipócrates 460-377 aC) en el que se habla de dieta como régimen general de vida teniendo en cuenta la interacción armoniosa entre la alimentación, la actividad física, la higiene y otros factores del estilo de vida

Atención. En este sentido sería conveniente, por ejemplo, conocer los términos de ración, porción, ración estandarizada de forma adecuada comprobando que entre profesional y paciente no existen diferencias en su interpretación

- d) Conocer y manejar la Dietética basada en la Evidencia para orientarse en la resolución de los casos

- a. Ejemplo ¿Conoces y manejas el PEN Nutrición? Esta asignatura es una oportunidad para hacerlo
- e) Conocer los diferentes programas informáticos para valorar y programar dietas incluidas en un plan integral de atención nutricional. En la Facultad trabajamos con el DIAL, diseñado especialmente para la investigación y la docencia. Pero hay más. Aquí te dejo algunos nombres para que trates de conseguir la entrada en alguno de ellos (suelen tener versiones gratuitas durante tiempo limitado) y trabajes con ellos en el curso:
- a. Nutrium
 - b. Alimentador
 - c. i-diet
 - d. Dietopro
 - e. Easy-diet
 - f. (...)

El D-N debe analizar los resultados de los programas informáticos con sentido crítico y aprender a interpretarlos adecuadamente (lo trabajaremos en prácticas)

- f) Otros ámbitos (iremos ampliando) por ejemplo los recursos personales relacionados con la deontología profesional y habilidades propias (comunicación, empatía, pensamiento y razonamiento crítico...).

Con la **Tarea 1** propuesta al inicio de la asignatura me haré una idea de vuestra situación de partida en este aspecto de las habilidades

1.2 Papel del dietista nutricionista en la resolución de casos prácticos

A. Comenzaremos por familiarizarnos con la forma de trabajar de los dietistas nutricionistas. En este momento sólo es necesario que leas algunos de los ejemplos que te sugiero y vayas sacando tus propias conclusiones. Serán bienvenidos todos los casos que conozcas y pienses que pueden aportar algo en el conocimiento.

- Primeros pasos: experiencias de aprendizaje personales. Tienes un ejemplo de una alumna de cursos pasados en el campus virtual
- Casos publicados- Ej. <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/205>
- Material docente basado en casos- puedes consultarlos si los pides al profesor de la asignatura. Ejemplo:



Dietetic and Nutrition Case Studies

Editor(s): Judy Lawrence, Pauline Douglas, Joan Gandy

First published: 5 March 2016

Print ISBN: 9781118897102 | Online ISBN: 9781119163411 | DOI: 10.1002/9781119163411

Copyright © 2016 John Wiley & Sons, Ltd

B. Utilizando como guía y material de estudio el capítulo de Carbajal, incluido en la Bibliografía básica, iremos revisando las bases (vistas en asignaturas de cursos anteriores) y el proceso de elaboración de dietas para individuos y grupos de personas **sanas**

La programación de dietas de calidad nutricional y organoléptica o sensorial para individuos o grupos, es un proceso ordenado y secuencial, integrados a su vez en una metodología de intervención dietética (como el NCP, **Nutrition Care Process o P.A.N Plan de atención nutricional**), que requiere un conocimiento previo de los estándares representativos de una dieta saludable así como de los principales objetivos nutricionales y recomendaciones dietéticas más acuciantes en la actualidad. Toda programación debe estar precedida de una valoración inicial del estado nutricional (recuerda los distintos métodos existentes) del individuo/grupo para valorar la conveniencia o no de modificar algún aspecto del consumo de alimentos habitual de éste. La programación dietética así obtenida no será nunca una estructura estática sino que periódicamente deberá estar sometida a un estudio de tolerancia e ir adaptándose a las diversas circunstancias de salud y entorno del paciente.

Existe un consenso general en la comunidad científica sobre el hecho de que la elección más

La planificación alimentaria es un buen momento para la educación (formación para la resiliencia) nutricional

importante que una persona puede hacer para influir a medio y largo plazo en la salud (aparte de dejar de fumar, mantener unos niveles adecuados de actividad física y la prudencia en el tráfico para evitar accidentes) es adoptar una dieta saludable. ¿Pero a qué llamamos una dieta saludable? (modificado de Carbajal, A)

Tarea 3. Si en la Oficina de Farmacia donde trabajas entrase un cliente (mujer, madre de 45 años) que te pide tres pautas concretas para mejorar su alimentación y la de su marido (50 años) e hijos (14,8 y 2 años). ¿Qué le dirías? Justifica cada pauta

Tarea 4. ¿Qué atributos o calificativos utilizarías para definir una dieta adecuada para una persona de tu perfil? Deja claro el significado práctico de cada atributo y adjunta las referencias bibliográficas que lo apoyen

Atención. La dieta debe ser lo suficientemente **flexible y de carácter práctico** para adecuar las preferencias individuales a los requerimientos nutricionales y garantizar su aceptación (si no logramos que la dieta se consuma, no será nunca adecuada)

Atención. (Carbajal A, 595) Recomendaciones actuales para preparar y consumir una dieta óptima y llevar un estilo de vida saludable

1.3. El Proceso de Atención Nutricional: su estructura y su aplicación en la intervención dietética.

Este apartado está documentado perfectamente con el capítulo 29 del tomo IV del tratado de Nutrición de Ángel Gil (ver Bibliografía básica) por lo que poco hay que añadir. En el marco de esta metodología se van repasando algunos aspectos claves sobre los métodos, recursos y herramientas que se suelen utilizar para la consecución de cada una de las Fases del PAN (Evaluación, Diagnóstico Intervención y monitorización -seguimiento). Es especialmente necesario trabajar, entender y estudiar TODO lo que se comenta en el documento. Para aclarar algunos conceptos de Dietética y herramientas de las que hablamos el curso pasado tienes a tu disposición otros capítulos de la misma obra (Tomo IV. Tratado de Nutrición. Ángel Gil)

- Una vez estudiado, para ver la aplicación del NCP en un caso concreto puedes consultar un caso práctico resuelto; se encuentra en un tutorial de la Academia Americana de Nutrición y Dietética
 - o <https://eal.webauthor.com/go/view/presentation.cfm?uuid=31AD4515-2638-4C42-8781-AE3A2E553BCE#>
- Puedes comprobar hasta qué punto has entendido esta metodología cumplimentando un cuestionario en línea de la propia Academia https://eal.webauthor.com/go/form/form.cfm?xm_form_id=128&err=NLI
- A tu disposición tienes un reciente artículo de revisión: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/961/630>

En esta asignatura utilizaremos el Plan de Atención Nutricional (PAN), como metodología de elección en la resolución de los ejercicios de PRÁCTICAS (consulta en el Campus Virtual).

Aunque no podamos aplicarla por completo (no hay acceso a la terminología estandarizada del NCP) sí que nos ayudará a ser ordenados, exhaustivos y rigurosos en los casos

Bibliografía de ESTUDIO

- Carbajal A. **Dietética: Diseño y planificación de dietas**. Capítulo 29. (pp: 591-617). Tomo IV. Nutrición Humana en el Estado de Salud. En: Tratado de Nutrición. A Gil (ed.). 3ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana, 2017. ISBN Tomo IV: 978-84-9110-193-2. ISBN Obra completa: 978-84-9110-195-6.

Disponible en formato electrónico en la [Biblioteca de la Facultad de Farmacia](#)

El capítulo describe en profundidad:

- El Proceso de Atención Nutricional (PAN, **Nutrition Care Process**, NCP), su estructura y su aplicación en la intervención nutricional (Ver también: **Rev Esp Nutr Hum Diet. 2020; 24(2):172-86** - En **pdf**).
- Las principales etapas del proceso de planificación dietética y las herramientas básicas, protocolos y metodología para la programación y valoración de dietas.
- El concepto de intercambio, ración y equivalencia y su aplicación en el diseño de dietas.
- La metodología para el diseño y planificación de dietas de individuos y grupos: sistemas de gramajes, raciones, intercambios y equivalencias.

¿Quieres aportar algún comentario o reflexión
a esta guía de aprendizaje?
Hazlo en el [Foro](#) abierto para el curso

OTROS RECURSOS Y HERRAMIENTAS BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DIETÉTICA

La maleta del Dietista

A continuación, se expone, a modo de esquema y sin ánimo de agotar todas las opciones, las aptitudes, conocimientos, recursos y herramientas básicas que pueden ser de utilidad en el estudio y el ejercicio de la Dietética. Lo llamaremos “la maleta del dietista” Haz una valoración personal de tu situación respecto a ellas, qué tienes y qué conoces hasta ahora, para establecer un punto de partida en tu camino de aprendizaje.

No dudes en que este trabajo te servirá como esquema de organización y como inspiración

para buscar nuevos materiales educativos, guías y glosarios que puedan ser útiles en la labor que tienes entre manos

Recursos particulares

I- Conocimientos y aptitudes (suficientes para el ejercicio profesional)

- Valoración de estado nutricional
- Planificación de dietas
- Habilidades culinarias
- Habilidades de comunicación- Libro recomendado Nutrition Counselling skills for the Nutrition Care Process
- Habilidades de pensamiento crítico
- Otros (*especificar*):
-

II- Fuentes de información /formación continua

- **Experiencias personales/ casos** (escribirlos)
- Fuentes externas (mínimo dos adicionales de referencia)
 - *A: Innovadieta/ucm.es*
 - *B: Dietética basada en la evidencia*
 - C:
 - D:

III- Material/ herramientas

- Test y cuestionarios (validados)
 - Test de screening nutricional
 - Encuestas dietéticas
 - Encuestas de actividad física
 - Hábitos de vida y salud, medicamentos
 - Otros (*indicar*):
 - Material de medición corporal
 - Material antropométrico
 - Bioimpedancia
 - Otros (*indicar*):
 - Material para la práctica dietética y la educación nutricional
 - Tablas de referencia y objetivos nutricionales
 - Índices de calidad de la dieta
 - Balanza de pesar alimentos
 - Equipamiento básico en la cocina
 - Recetario adaptado
 - Material educativo tamaño de la porción
 - Álbumes de fotos
 - Réplicas de alimentos...
 - Tablas de composición de alimentos
 - Software y calculador nutricional
 - Material educativo tamaño de la porción
 - Pirámides alimentarias y análogos
 - *Shopping lists*
 - Otros (*indicar*):
-

Referencia de consulta. *Tips and tools for Registered Dietitians Working in Interdisciplinary Primary Care.* http://www.dietitians.ca/Downloadable-Content/Public/PHC_Tips_and_Tools.aspx

Es necesario que trabajes este anexo de forma similar a la seguida en la primera parte del tema. Así, lo que leas a continuación puede ayudarte a perfilar esta labor; comenta, completa, enriquece el texto. No olvides trabajar con control de cambios.

Algunas consideraciones respecto del esquema anterior

I-Conocimientos y aptitudes (suficientes para el ejercicio de la Dietética)

El aprendizaje y adquisición de habilidades en el desempeño de una disciplina como la de un experto en Dietética y Nutrición, va adquiriéndose de forma gradual. Desde la adquisición básica de conocimientos (conocer qué) hasta la adquisición de habilidades en la aplicación de esos conocimientos en la resolución de casos prácticos (conocer cómo), en primer lugar y en la resolución de casos reales. Todo ello requiere también habilidades de pensamiento crítico y de la intuición profesional personal ante situaciones nuevas e inesperadas (saber cómo).

Si quieres conocer más sobre este esquema de aprendizaje y perfeccionamiento puedes leer: Critical Thinking Skills in Nutrition Assessment and Diagnosis. Disponible en: <https://www.eatrightpro.org/-/media/eatrightpro-files/practice/position-and-practice-papers/practice-papers/practice-paper-critical-thinking-skills-in-nutrition-assessment.pdf?la=en&hash=2EB184A13F2C2B4D20B4DAE3C2A5B0FCAC6A71B2>

Repasemos ahora algunas de los conocimientos/habilidades convenientes para sacar máximo rendimiento a lo que vas a oír en esta asignatura. **Repetimos:**, este tema on-line se elabora a modo de guía de estudio y aprendizaje; lo expuesto aquí no trata de ser un análisis exhaustivo de instrumentos y habilidades; éste debe personalizarse en función de la formación y experiencia de cada uno.

A) Conocimiento de qué son los alimentos y habilidad de trabajar con ellos de forma integral como fuente de salud, cultura y placer. Habrá que tener en cuenta la disponibilidad real de los alimentos concretos en espacio y tiempo en tu comunidad, usos en cocina y utilidad de su consumo (en cantidad y frecuencia) en situaciones concretas

Ej.(de un alumno...) *“Suelo frecuentar distintos supermercados a la hora de hacer la compra y comparo la oferta de productos disponibles. Suelo fijarme en el etiquetado nutricional y decido que productos considero mejores. Además en muchas ocasiones utilizo Internet como herramienta de ayuda para conocer nuevos productos disponibles o alternativas a algunos de ellos. Actualmente la información que las empresas de alimentación proporcionan al consumidor sobre sus productos es bastante amplia, y a nosotros, los nutricionistas, nos sirve de gran ayuda para poder recomendar (o no) ciertos productos”*

B) Conocimiento de qué es la valoración del estado nutricional y habilidad para realizarla

La valoración del estado nutricional de una persona o un colectivo debe plantearse desde distintas perspectivas; dietética, bioquímica, de composición corporal o clínica. La información recogida por un medio podrá ser corroborada por los datos originados por otro. En todos ellos partimos de unos valores de referencia asociados a un correcto estado nutricional (ej. calidad de la dieta, parámetros bioquímicos y corporales de normalidad, signos y síntomas) y el grado

de rigurosidad requerido dependerá del objetivo que se persiga en esa valoración nutricional

Estudia/Repasa conocimientos básicos:

<http://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

Nos centraremos en los dos tipos de valoración que van a ser más utilizados o necesarios en el desarrollo de un menú en función del perfil del consumidor:

Valoración dietética- Nos vamos a centrar más en la valoración de la alimentación de un sujeto como punto de partida para conocer los puntos fuertes que debe tener una dieta saludable y tenerlos en cuenta a la hora de planificar menús y recetas. Partiendo de la dieta de un individuo, la valoración de ésta se refiere a la determinación del riesgo de deficiencias u otros desequilibrios que pueden originar en el que la consume con el objetivo de mejorarla

Repasar: Valoración de la calidad nutricional de la dieta (lo viste en Nutrición).

Repasar: Valoración antropométrica- (Lo viste en Nutrición). Recuerda los valores antropométricos asociados con malnutriciones (por exceso y por defecto). Su valoración en el tiempo nos servirá como indicador de éxito de un tratamiento nutricional

Ver: <http://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

c) Conocimiento y habilidad en planificación dietética- Una vez que conocemos cuáles son y cómo se manifiestan en la práctica las características de una dieta adecuada (saludable, sostenible, satisfactoria y social) nos enfrentamos a la labor de planificar, estructurar lo que debe ser tal teniendo en cuenta los distintos índices de calidad de la dieta con los que tenemos que trabajar.

Nos ponemos manos a la obra contando con algunos modelos o plantillas que nos pueden allanar el camino hasta que adquiramos nuestra propia manera de trabajar. Trabajaremos a fondo en el tema 3 y en las prácticas.

Acudamos al manual de Nutrición de la Dra. Ángeles Carbajal, al capítulo “Diseño y programación dietética (pg 256-266)”. Disponible en:

<http://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

También consulta en la guía de Dietética de la Tabla de Composición de Alimentos (Moreiras y col., 2018) que tiene a tu disposición la Dra. Beltrán

II- Fuentes de actualización y formación continua

A-Un ejemplo de nuestro grupo: la web Innovadieta

Nutrición y Dietética son disciplinas eminentemente prácticas que requieren de múltiples recursos para su desarrollo y de una continua actualización de contenidos. Esta información está actualmente en internet; sin embargo, la inabarcable cantidad de sitios a los que recurrir y la escasez de controles de calidad de la información que ofrecen, hacen necesario el desarrollo de instrumentos de mediación entre el océano de la red y el internauta. Con este fin estamos desarrollando la web INNOVADIETA (<https://www.ucm.es/innovadieta/>), como parte de un Proyecto de Innovación Docente (UCM, ref. 157, 2013), cuya estructura (<https://www.ucm.es/innovadieta/estructura-innovadieta>), características y utilidades se presentan en este trabajo [principales epígrafes (con más de 85 subdivisiones): Portada | Quiénes somos | Contacto | Estructura web | Recursos docentes | Bases de datos bibliográficas | Valoración del estado nutricional | Nutrición y Dietética en los medios de comunicación | ABC de la Dietética y la Nutrición].

La web tiene como objeto crear, mantener y actualizar un directorio de recursos y

herramientas disponibles en internet sobre Nutrición y Dietética, seleccionados —con criterios científicos y desde un punto de vista crítico—, clasificados y comentados más los realizados por nuestro propio equipo de investigación, desarrollo e innovación (I+D+I).

En la selección y revisión crítica de los recursos disponibles tiene una participación activa el alumno, como parte de las prácticas de la asignatura, dirigiendo y optimizando su aprendizaje y con la finalidad no sólo de servir de herramienta de acceso rápido y actualizado en la resolución de los casos teórico-prácticos planteados en el aula sino también para su futuro profesional.

INNOVADIETA quiere ser también un medio de apoyo al profesor en su labor docente-investigadora y estar al servicio de la educación y divulgación nutricional. La web INNOVADIETA reúne las características de sencillez, accesibilidad y garantía de la información para que asociaciones profesionales y de consumidores puedan realizar sus consultas, cumpliéndose de esta forma uno de los principales objetivos de la Universidad Pública: promover la divulgación y cultura científica e investigadora, de manera que toda la sociedad se beneficie de ella.

B-Tablas de ingesta de referencia

Repasa y actualiza las bases de las recomendaciones. Lee:

- a) <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-26-cap-3-ingestas-recomendadas-2018.pdf>. Es importante que conozcas las bondades y los límites de cada referencia para que su utilización te lleve al éxito
- b) Calidad Nutricional de una dieta.

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-08-01-cap-17-calidad-dieta.pdf>

C-Pautas dietéticas basadas en la evidencia científica

Las pautas dietéticas que no se encorsetan en principios fijos sino que se adaptan al estilo de vida del individuo al que van dirigidos deben seguir sin embargo la lógica de lo que la propia experiencia aconseja y sistematizarse para poder comparar resultados entre varios profesionales. Esto permitirá el avance del conocimiento práctico, en busca de un cambio positivo en el comportamiento alimentario. Estas pautas se deben basar en proposiciones con una evidencia de grado A y B (*repasa el significado de los niveles de evidencia.....*)

D-Software de cálculo de dietas: Como podrás observar en Innovadieta, existen varias calculadoras nutricionales que facilitan la gestión de cálculo de composición nutricional de la dieta. En este curso hemos elegido para trabajo conjunto una de las existentes coordinada por investigadores del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos: el DIAL, cuya explicación se dará detalladamente en una sesión presencial

E- También podemos acudir a los paper position o documentos oficiales tipo consenso de instituciones científicas con prestigio científico (Paper position of The American Dietetic Association. Disponible en: <https://www.eatrightpro.org/practice/position-and-practice-papers/position-papers/academy-position-papers-by-subject>)

F- La experiencia y la misma práctica puede servirte, sin duda, de fuente importante de formación y actualización (ej. resolución de casos nutricionales y experiencias aprendizaje)

Aquí tienes una metodología de trabajo a partir de la práctica: Nutrition Care Process (NCP). Consulta el NCP en: <https://www.eatrightpro.org/practice/practice-resources/nutrition-care-process>

Nutrition Process and Model (NCPM) o proceso de atención nutricional (PAN) es un método - de origen americano- de resolución de casos utilizado por los profesionales de la nutrición, que orienta el razonamiento y facilita la toma de decisiones respecto a un caso concreto. Está diseñado para poder usarlo con público diferente, pacientes, clientes, grupos, comunidades de todas las edades y condiciones de salud. La primera versión surge en el 2003 a partir de una

revisión de la literatura científica sobre el tema. Este modelo americano fue actualizado (teniendo en cuenta la experiencia alcanzada) de nuevo en el 2008 y se plantea como un modelo eficaz para sistematizar y controlar la práctica profesional diaria.

Aunque en España aún no se ha instaurado un método oficial existe una primera adaptación del NCP al castellano (Carbajal 2017) cuya estructura puede servirte para plantear y solucionar algunos de los casos que se plantean en este máster. Tienes un resumen en la Tabla de Composición de alimentos que te entregaron.

El NCPM contempla cuatro pasos o etapas diferentes pero conectadas e interrelacionadas entre sí:

- 1- Evaluación nutricional
- 2- Diagnóstico nutricional
- 3- Intervención nutricional
- 4- Monitorización del proceso y evaluación de resultados

En principio cada paso informa lo suficiente para dar el paso siguiente. Pero esto no es exactamente así siempre. Uno puede obtener nueva información en un paso posterior que le lleve a cambiar el contenido de algún paso previo dado, por lo que el dietista debe ir revisando el modelo a medida que avanza el seguimiento para plantear posibles cambios en la intervención dietética a seguir.

NCPM está diseñado para incorporar una base científica que mueva a los profesionales desde la experiencia vivida particular a una práctica basada en la evidencia.

El buen hacer de los dietistas y los éxitos en la mejora de la salud de la población obtenidos por su ejercicio profesional posicionarán a los dietistas como profesionales de elección.

También, desde el punto de vista de la docencia en Dietética, la aplicación de este modelo en la resolución de casos prácticos puede ser de gran ayuda, como demuestran otros trabajos recientes. Con este sistema el dietista puede sistematizar los resultados obtenidos en su ejercicio. Los resultados de un gran conjunto de clientes pueden ser utilizados para determinar la eficacia de una intervención concreta y la influencia de un cuidado nutricional específico en la mejora de la salud de individuos o grupos.

No cabe duda que este método NCP podría aplicarse de alguna manera en la creación de un proceso de reformulación de recetas saludables, satisfactorias y sostenibles. Vete pensando en ello....

III-Recursos materiales/Herramientas

En primer lugar, proponemos la utilización, el estudio y profundización de los siguientes recursos:

- Tablas de composición de alimentos (una de ellas Moreiras y col., 2018
- Software de cálculo de dietas (una de ellas el DIAL
- Innovadieta

Herramientas para conocimiento de alimentos disponibles y de sus porciones de consumo-

La lista de recursos de este tipo es larga y en continuo crecimiento. Sirvan de ejemplo e inspiración las siguientes:

A-Tablas de composición de alimentos, por 100 g, por medidas caseras, listados de alimentos ricos en...a parte de las listas de elaboración propias. En ocasiones trabajaremos con alimentos nuevos cuya composición nutricional habrá que buscar en bases de datos fiables (ej. USDA<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>).

También están disponibles bases de datos de componentes bioactivos específicos de los alimentos, como polifenoles y carotenoides

Ej. Base de datos de polifenoles Phenol explorer. Accesible en <http://phenol-explorer.eu/>

B-Réplicas de alimentos y álbumes fotográficos de alimentos

C- Listas de intercambios (suministradas y explicadas por el DR. Russolillo y disponibles en el campus virtual)

D-Otras herramientas de estandarización de porciones

(...)

Herramientas para valoración del estado nutricional

A-Estudio de la dieta- A través de encuestas dietéticas. Existen diferentes modelos de los principales formatos entre los que elegir, teniendo en cuenta que los cuestionarios deben ser probados y validados para la situación que se trata de trabajar (véase: Anexos 1 al 5 del Manual de Nutrición de Ángeles Carbajal. Accesible en:

<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>

-Comprueba tus conocimientos.

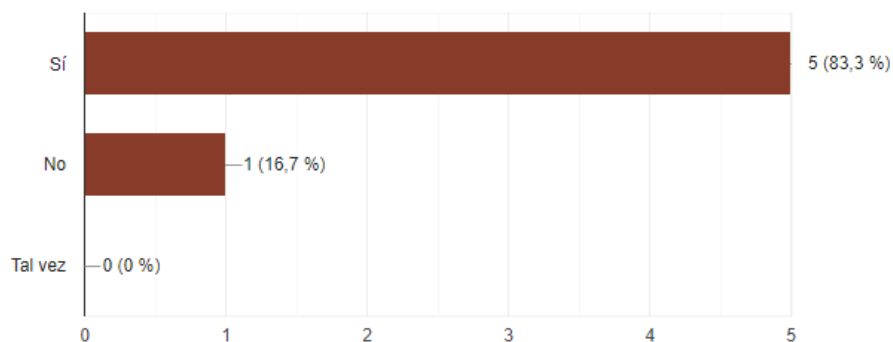
Tarea 5 Como te darás cuenta la guía de aprendizaje del tema 1 y su anexo *on line* están incompletas; seguramente echarás en falta información y otras herramientas, métodos, competencias o conocimientos que son claves para la práctica de la dietética. Destaca, amplía y organiza a tu gusto la información sobre los recursos, habilidades y competencias necesarios para la práctica de la Dietética Apunta el tiempo que dedicas a repasar y modificar este esquema. ES IMPORTANTE QUE HAGAS LAS MODIFICACIONES CON “CONTROL DE CAMBIOS” . Envía el documento modificado como **tarea 5**

Anexo 3. Cuestionario de satisfacción en Google Form (Respuestas de los alumnos)

La guía de aprendizaje desarrollada, ¿te ha ayudado a completar tu aprendizaje de la asignatura?

 Copiar

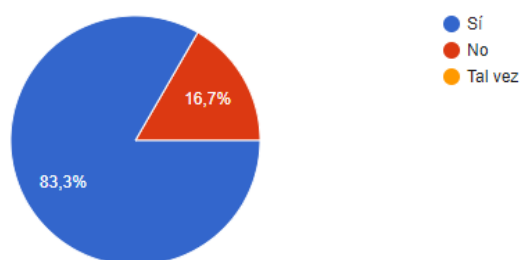
6 respuestas



La guía de aprendizaje desarrollada, ¿te ha aportado nuevos conocimientos que puedas aplicar en tu labor profesional futura?

 Copiar

6 respuestas



¿Qué mejoras propondrías a este proyecto?

6 respuestas

Más opciones de elección de temas, e incluso alguno fuera del temario o de algún colectivo específico que no se haya podido profundizar en clase.

Nada que objetar. Me parece una alternativa interesante que puede ayudarte a profundizar en ciertos temas de interés. Te sirve también para manejarte con las herramientas (artículos, libros, manuales) del tema elegido que te permitirán usarlos para la futura labor profesional

no centrarse en un solo deporte

Que la corrección de la guía de aprendizaje se realice a través del ordenador para que se puedan incluir más recursos y se vea mejor

Me ha parecido una actividad muy completa. Como idea de mejora tras la entrega y corrección de las guías recibir un resumen de referencias o artículos de especial interés recopilados por el docente o por otros alumnos.