

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Nutrición Humana
PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Enfermería (PGR-ENFERM)
GRUPO: 2526-T1.1
CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Obligatorio
ECTS: 6,0
CURSO: 2º
SEMESTRE: 2º Semestre
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE: Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

DATOS DEL PROFESOR

NOMBRE Y APELLIDOS: NAIARA CARRETERO LOZANO

EMAIL: ncarretero@uemc.es

TELÉFONO: 983 00 10 00

HORARIO DE TUTORÍAS: Jueves a las 16:00 horas

CV DOCENTE:

Formación académica:

- Grado en Nutrición Humana y Dietética. Universidad de Valladolid.
- Antropometrista nivel 1 por la ISAK desde 2018
- Formaciones variadas en patologías clínicas: diabetes, cirugía bariátrica, nutrición pediátrica, patologías digestivas... 2008-2023
- Máster en Nutrición en el deporte y ayudas ergogénicas. Universidad de Murcia.
- Máster en Salud Digital. Universitat Oberta de Catalunya.

NCL Nutricion. Enero 2014- actualidad. Docencia y conferenciante para asociaciones y empresas privadas (ACOR, ADECCO, Mary Kay, Prenatal, Nestle, PRAE Valladolid, ADELPRISE CYL, ADIVA...) a través de programas laborales de educación nutricional, charlas y talleres.

A destacar:

- Realización de programa nutricional anual para Federación Española de Actividades Subacuáticas de Natación con Aletas (2019 y 2020).
- Programa "Objetivo: Disciplina en tu alimentación" para el Regimiento de Caballería Farnesio nº12, Santovenia de Pisuerga. (2018).
- Conferencias en el Ciclo de Salud y Estética, del Grado Superior en ESTÉTICA en el Instituto Ramón y Cajal, de Valladolid. (2011, 2015 y 2020).

Profesora Adjunta de la Universidad Europea Miguel de Cervantes desde el 2022 hasta la actualidad, en el Grado de Nutrición Humana y Dietética presencial y online.

Coaching Camp. Junio 2018 - actualidad. Docente de las certificaciones universitarias de coaching nutricional e inteligencia emocional + Tutor de prácticas de alumnos

Pádel10z. Octubre 2015 - abril 2019. Programas de educación nutricional deportiva y coaching nutricional para deportistas de la escuela de pádel (niños y adultos)

Principe SPort's. Junio 2010-junio 2013. Programas de educación nutricional deportiva para deportistas de pádel, tenis y ciclismo (niños y adultos) y programas de educación nutricional a población general.

CV PROFESIONAL:

NCL Nutricion. Enero 2014- actualidad. Dietista-nutricionista consulta clínica y formación.

Clínica Myoten. Febrero 2025-actualidad. Dietista-nutricionista consulta clínica y deportiva.

Otra clínicas. Junio 2010- diciembre 2025. Dietista-nutricionista clínica y deportiva.

CV INVESTIGACIÓN:

- Proyecto UEMC Te Nutre "Come bien, come sano". 2024-Actualidad.
- Proyecto UEMC ¿Y tú que tienes...?. 2025-Actualidad.
- Proyecto de Innovación Docente Humanizando la atención sanitaria "humanizAS" (Universidad de Valladolid). 2022-Actualidad.
- Proyecto de Innovación Educativa. Plataformas digitales sobre nutrición y salud al alcance de todos "NuTiCion" (Universidad Europea Miguel de Cervantes). 2023-2025.

Publicaciones:

- Formación Jurídica y Extrasanitaria para el grado Nutrición Humana y dietética. Ojuelos Gómez, F.J.; Crespo Escobar, P. Babio Sánchez, N. Carretero Lozano, N. y Martínez García, D. Editorial Amarante. Salamanca. 2024. pp 129-152. ISBN:978-84-12798-49-4
- Entrevistas a profesionales sanitarios para humanizar la atención sanitaria: experiencia de 5 años en el proyecto humanizAS. El poder de innovar. Experiencias educativas que transforman. 2024. Capítulo de libro. ISBN: 978-84-18583-07-0

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:

La asignatura Nutrición Humana tiene como objetivo proporcionar los conocimientos, habilidades y actitudes esenciales para evaluar y fomentar una alimentación saludable en individuos y comunidades a lo largo del ciclo vital. Su enfoque está dirigido a formar profesionales capacitados para integrar los principios de la nutrición en la práctica profesional, promoviendo estilos de vida saludables y contribuyendo a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación. Además, el componente práctico y clínico de la asignatura garantiza una aplicación directa en el entorno sanitario.

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

1. **Introducción a la nutrición y principios generales.**
 1. Conceptos básicos de nutrición y dietética.
 2. Relación entre nutrición y salud pública.
2. **Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición.**
 1. Hidratos de carbono: definición, clasificación, funciones, fuentes dietéticas, ingesta recomendada.
 2. Proteínas: definición, clasificación, funciones, fuentes dietéticas, ingesta recomendada.
 3. Lípidos: definición, clasificación, funciones, fuentes dietéticas, ingesta recomendada.
 4. Vitaminas: definición, clasificación, funciones, fuentes dietéticas, ingesta recomendada.
 5. Minerales: definición, clasificación, funciones, fuentes dietéticas, ingesta recomendada.
3. **Valoración del estado nutricional**
 1. Conceptos y objetivos de la valoración nutricional.
 2. Estimación de los requerimientos energéticos.
 3. Métodos de valoración del estado nutricional.
 4. Tablas de composición de alimentos.
4. **Alimentación saludable.**
 1. Principios básicos de la alimentación saludable.
 2. Nutrición en las distintas etapas de la vida.
 3. Formas alternativas de alimentación. Tipos y características de las dietas.
 4. Nutrición artificial y dietas hospitalarias.

RECURSOS DE APRENDIZAJE:

- **Clases teóricas:** sesiones expositivas, explicativas y/o demostrativas de contenidos con presentaciones realizadas por la profesora.
- **Prácticas simuladas:** actividades prácticas en las que los estudiantes simulan situaciones reales de la práctica clínica, como el cálculo de necesidades energéticas o la elaboración de dietas personalizadas.
- **Plataforma Moodle:** actividades y materiales complementarios disponibles en la plataforma Moodle, que incluyen lecturas, foros de discusión, y cuestionarios interactivos.
- **Recursos audiovisuales:** videos educativos, imágenes, diapositivas relacionados con la nutrición humana.
- **Investigación autónoma:** los estudiantes trabajarán en grupos para investigar temas avanzados sobre nutrición humana que se presentarán oralmente al final del curso.
- **Material complementario:** artículos académicos, guías de nutrición y dietética, y recursos en línea para profundizar en los temas tratados en clase.

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

COMPETENCIAS GENERALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se define a través de grandes competencias (GC), ubicadas temporalmente en esta categoría de "competencias generales"
- GC03. CE5 Dirigir, evaluar y prestar los cuidados integrales de enfermería al individuo, la familia y la comunidad.
- GC04. CIN9 Fomentar estilos de vida saludables, el autocuidado, apoyando el mantenimiento de conductas preventivas y terapéuticas.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- SbC3.19_Subcompetencia_CUE10 Programar, organizar y administrar cuidados de enfermería al tratar a los pacientes sobre la base del cuerpo propio de conocimientos de Enfermería.
- SbC4.3_Subcompetencia_B5 Conocer y valorar las necesidades nutricionales de las personas sanas y con problemas de salud a lo largo del ciclo vital, para promover y reforzar pautas de conducta alimentaria saludable. Identificar los nutrientes y los alimentos en que se encuentran. Identificar los problemas nutricionales de mayor prevalencia y seleccionar las recomendaciones dietéticas adecuadas.
- SbC4.4_Subcompetencia_CUE11 Responsabilizar a las personas, las familias y los grupos de unos hábitos de vida sanos y de los cuidados de la propia salud sobre la base de los conocimientos de Enfermería.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Ángel Gil Hernández, Emilio Martínez de Victoria Muñoz, María Dolores Ruiz López. (2021): Nutrición y Salud: Conceptos esenciales.. Editorial Médica Panamericana.. ISBN: 9788491101482
- Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2017): Krause: dietoterapia.. Elsevier. ISBN: 9788491130871
- Salas-Salvadó, Jordi (2014): Nutrición y dietética clínica. Elsevier. ISBN: 9788445823774

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

- Angel Gil Hernández (2000): Tratado de nutrición. Tomo 1. Basesfisiológicas y bioquímicas de la nutrición.. Panamericana. ISBN: 9788498352429

WEBS DE REFERENCIA:

Web / Descripción

<https://www.who.int/topics/nutrition>(<https://www.who.int/topics/nutrition>)

Información científica y educativa sobre nutrición, políticas de salud pública y guías dietéticas internacionales.

[Ingestas Nutricionales de Referencia para la población](https://www.aesan.gob.es/aecosan/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/inr.pdf)

[española](https://www.aesan.gob.es/aecosan/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/inr.pdf)(https://www.aesan.gob.es/aecosan/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/inr.pdf)

Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre Ingestas Nutricionales de Referencia para la población española. 2019.

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

A través de clases expositivas y presentaciones, la profesora presenta los contenidos de manera estructurada y clara, utilizando materiales visuales, ejemplos prácticos y casos clínicos. El objetivo es proporcionar a los estudiantes los conocimientos

fundamentales de la nutrición humana. El método se utilizará principalmente en las clases teóricas, facilitando la comprensión de los principios básicos de la nutrición y de las necesidades nutricionales en distintos contextos clínicos.

MÉTODO DIALÉCTICO:

Se fomenta el diálogo entre la profesora y los estudiantes, con el objetivo de analizar, reflexionar y debatir los temas tratados. Se busca la interacción constante y el cuestionamiento de conceptos para promover el pensamiento crítico. Este método se implementará en los foros de discusión en la plataforma Moodle y en debates dentro de las clases teóricas, donde se analizarán casos y cuestiones éticas relacionadas con la nutrición y los cuidados de enfermería.

MÉTODO HEURÍSTICO:

Los estudiantes aprenden a través de la resolución de problemas prácticos y el descubrimiento autónomo. Se les anima a buscar respuestas, experimentar y reflexionar sobre los procesos de aprendizaje. En las prácticas y trabajos de investigación, los estudiantes serán responsables de resolver casos prácticos relacionados con hábitos alimentarios, nutrición enteral y parenteral, entre otros. Este método también se utilizará durante las exposiciones orales, donde los estudiantes deben investigar un tema avanzado y presentar sus conclusiones.

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

La planificación de esta asignatura está sujeta a posibles modificaciones según las características y necesidades del grupo de estudiantes. Cualquier cambio en el desarrollo de las actividades será informado oportunamente a los alumnos para garantizar su adecuada adaptación y aprovechamiento del curso. Las actividades formativas, como las clases prácticas, teóricas y el trabajo autónomo, se ajustarán a las condiciones del grupo y el ritmo de aprendizaje. El uso de determinadas actividades podrá variar si las circunstancias lo requieren, garantizando siempre que se cumplan los objetivos de la asignatura. En cuanto a las tutorías, estas podrán ser presenciales o por videollamada, dependiendo de los horarios y la disponibilidad de los estudiantes. Además, la programación de las tutorías podrá modificarse en función de las necesidades académicas del grupo y las circunstancias externas que puedan influir en su desarrollo.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES:

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	¿Se evalúa?	CO	CE
Práctica			X													X	X	
Práctica				X												X	X	
Práctica					X											X	X	
Práctica						X										X	X	
Práctica							X									X	X	
Práctica								X								X	X	
Práctica									X							X	X	

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

La evaluación de la asignatura se llevará a cabo mediante una combinación de actividades que permitirán valorar tanto los conocimientos teóricos como las habilidades prácticas y comunicativas de los estudiantes.

El 60% de la evaluación corresponderá al **examen final teórico**, en el cual habrá 20 preguntas de respuesta corta y 40 preguntas tipo test de elección múltiple con una única respuesta correcta. El sistema de corrección para las preguntas tipo test será el siguiente: por cada respuesta correcta se sumará 1 punto, y por cada respuesta incorrecta se restará 0,25 puntos. Para poder aprobar este examen, será necesario obtener una puntuación mínima de 5 en cada parte (test 50%, preguntas cortas 50%) y por tanto tener más de un 5 sobre 10.

La parte de las **actividades prácticas** (30%) se evaluará a través de un dossier que deberá entregarse, como tarde, el último día de clase teórica, el **7 de abril**. Este dossier deberá incluir una recopilación detallada de todas las prácticas realizadas durante el curso, acompañada de las reflexiones y resultados correspondientes. Es necesario haber asistido a clase el día correspondiente para poder entregar el dossier de cada semana. Sin la asistencia o el justificante, no se aceptará el informe del día correspondiente. La evaluación de las prácticas tendrá en cuenta la participación activa en las actividades, la aplicación de los conocimientos adquiridos y la calidad de los dossiers entregados. Para poder aprobar la asignatura, será necesario obtener una puntuación mínima de 5 sobre 10.

Finalmente, el **trabajo oral** (10%) consistirá en la preparación de un taller sobre un tema relacionado con la nutrición humana que los estudiantes investigarán por grupos y expondrán al resto de compañeros. Esta actividad fomentará el trabajo en equipo, la investigación y el desarrollo de habilidades comunicativas.

Para superar la asignatura en la Convocatoria Extraordinaria, es imprescindible obtener una calificación mínima de 5 sobre 10 tanto en la parte práctica como en la teórica.

En caso de haber suspendido una de las dos partes en la convocatoria ordinaria, el estudiante solo deberá recuperar la parte no aprobada, conservando la calificación obtenida en la parte aprobada.

***Tutorías:** los estudiantes deberán comunicar con antelación su solicitud de tutoría y concretar conmigo la fecha y hora, con el

fin de organizarla adecuadamente.

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

En caso de haber suspendido una de las dos partes en la convocatoria ordinaria, el estudiante solo deberá recuperar la parte no aprobada, conservando la calificación obtenida en la parte aprobada.

La evaluación en la Convocatoria Extraordinaria se realizará mediante una combinación de dos pruebas: un examen teórico (60%) y un examen práctico (40%). El **examen teórico** constará de 20 preguntas de respuesta corta y 40 preguntas tipo test de elección múltiple con una única respuesta correcta. El sistema de corrección para las preguntas tipo test será el siguiente: por cada respuesta correcta se sumará 1 punto, y por cada respuesta incorrecta se restará 0,25 puntos. El **examen práctico** representará el 40% de la evaluación. Durante esta prueba, los estudiantes deberán responder de forma escrita a diferentes casos clínicos que les plantee el profesor, aplicando los conocimientos tratados en las prácticas. En caso de haber suspendido las dos partes en la Convocatoria Ordinaria, será necesario obtener una **calificación mínima de 5 sobre 10 en cada prueba** (tanto el examen teórico como el práctico) en la Convocatoria Extraordinaria .

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

	SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Ejecución de prácticas		30%
Pruebas escritas		60%
Pruebas orales		10%