

# **CICLO: DIETÉTICA**

## **(Grado Superior)**

*MÓDULO: ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA*

### **ÍNDICE**

- 1. Capacidades Terminales**
- 2. Criterios de evaluación**
- 3. Contenidos**
- 4. Bibliografía**
- 5. Otras consideraciones**

## **1. Capacidades terminales**

Al finalizar este módulo profesional el alumno o la alumna deberá ser capaz de:

1. Analizar las necesidades nutritivo-dietéticas de un individuo o un colectivo en función de sus características fisiológicas y conductuales.
2. Elaborar propuestas de aporte de nutrientes y energía, para un sujeto o un colectivo, en función de sus características fisiológicas, funcionales y de las recomendaciones de ingesta prescritas.
3. Analizar los criterios que favorecen la comprensión y el seguimiento por parte de los individuos de la propuesta dietética.

## **2. Criterios de evaluación**

1. Al analizar las necesidades nutritivo-dietéticas de un individuo o un colectivo en función de sus características fisiológicas y conductuales, el alumno o la alumna deberá ser capaz de:

- Explicar las características fisiológicas y conductuales que influyen en el estado nutricional de los individuos o de los colectivos.
- Clasificar los estados nutricionales de las personas en función de los parámetros antropométricos de referencia.
- Describir las características técnicas y las indicaciones de las distintas tablas y valores de referencia.
- Precisar las medidas antropométricas necesarias para la evaluación nutricional de los sujetos indicando su método de medida.
- Describir los criterios generales para la confección de encuestas o cuestionarios dietéticos de uso más común.
- Describir las implicaciones que pueden derivarse para el estudio y valoración del estado nutricional de un individuo, de los resultados analíticos de uso frecuente en dietética.
- Identificar los principios básicos estadísticos para el tratamiento de datos de las encuestas dietéticas.
- Explicar las operaciones que deben realizarse para obtener el valor de ingesta calórica de referencia y su registro en el soporte adecuado.
- Describir los programas informáticos más relevantes sobre la valoración del estado nutricional.
- En supuestos prácticos de análisis de necesidades nutritivo-dietéticas debidamente caracterizados:
  - Seleccionar las tablas de referencia.
  - Seleccionar los equipos de medida somatométrica necesarios.
  - Efectuar la historia dietética adaptada.
  - Obtener los parámetros somatométricos que son necesarios para el cálculo del índice de masa corporal y superficie corporal.
  - Calcular el valor de ingesta calórica recomendada.
  - Calcular el gasto energético basal del supuesto definido.

2. Al elaborar propuestas de aporte de nutrientes y energía, para un sujeto o un colectivo, en función de sus características fisiológicas, funcionales y de las recomendaciones de ingesta prescritas, el alumno o la alumna deberá ser capaz de:

- Explicar las implicaciones que para la dieta producen las variables antropométricas y fisiológicas de los sujetos.
- Describir las características técnicas y los criterios de aplicación de las distintas tablas de alimentos.
- Precisar, utilizando tablas de referencia, la densidad de nutrientes característicos de los distintos tipos de alimentos.
- Describir los tipos de alimentos, en base a su carácter estacional de presentación, relacionándolos con el grupo al que corresponden.
- Explicar los criterios que permiten clasificar las necesidades de ingesta de nutrientes y energía en función del nivel de actividad.
- Analizar las necesidades de nutrientes y energía de las principales situaciones o estados fisiológicos de las personas o de los colectivos.
- Proponer dietas adaptadas que satisfagan los requerimientos de nutrientes y energías de las personas en sus distintas situaciones y estados fisiológicos posibles.
- Describir los criterios de aplicación y uso de las tablas de intercambio de alimentos en la elaboración y adaptación de dietas.
- Describir los programas informáticos existentes sobre confección de dietas para un individuo/colectivo.
- Aplicar los programas informáticos en la elaboración de dietas para personas sanas.

3. Al analizar los criterios que favorecen la comprensión y el seguimiento por parte de los individuos de la propuesta dietética, el alumno o la alumna deberá ser capaz de :

- Describir los parámetros críticos que influyen en el control y seguimiento de una dieta adaptada a una persona o colectivo.
- Precisar qué medidas accesorias favorecen y potencian la eficacia de una dieta para facilitar su aceptación por parte de los individuos.
- Describir que tipo de datos, subjetivos y objetivos, obtenidos de los clientes, pueden producir cambios en la prescripción dietética, señalando sus ámbitos de actuación.
- Describir los "ítems" que deben figurar en una encuesta de seguimiento y aceptación de dieta, señalando el orden lógico de presentación.
- En supuestos prácticos debidamente caracterizados:
  - Determinar el grado de aceptación y eficacia de la dieta prescrita.
  - Proponer cambios en la prescripción dietética en función de los datos subjetivos y objetivos de las opiniones de los clientes.
  - Señalar los momentos temporales en que se debe hacer el control de la evolución de la dieta.

### **3. Contenidos**

Los contenidos que se presentan a continuación están organizados en bloques de contenidos. Se ha optado por hacer unos bloques de contenidos que reflejan nítidamente tres subprocesos bien diferenciados que subyacen en las capacidades a lograr en el presente módulo:

- Bloque I : Recogida de información nutricional
- Bloque II : Elaboración de dietas equilibradas
- Bloque III : Adaptación de dietas a personas y colectivos sanos

#### Bloque I: RECOGIDA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Este bloque abarca los contenidos derivados de la capacidad terminal nº3 y parte de los contenidos de la capacidad nº 1. Se trata de obtener de los clientes diferentes datos (antropométricos, factores psicosociales, hábitos alimentarios,...) para disponer de una información completa para la elaboración y seguimiento de una dieta. Se incluyen también contenidos que ayudarán al alumno o alumna a evaluarse durante el curso de su profesión.

#### Procedimentales:

- Aplicación de los distintos tipos de encuestas alimentarias.
  - Elaboración de protocolos de Historias dietéticas.
  - Realización de encuestas alimentarias.
  - Detección de hábitos alimentarios de un individuo o colectivo.
  - Observación de datos externos (ojeras,...).
  - Transformación de la información obtenida en cantidades de nutrientes y unidades de energía. Utilización de las tablas de referencia.
- Realización de medidas antropométricas a un individuo/colectivo.
  - Selección y utilización de aparatos de medida (lipocalibre, cinta métrica, balanza, tallímetro de precisión, etc.)
  - Determinación de medidas antropométricas directas (peso, altura, perímetro del brazo, pliegues cutáneos, envergadura del codo o muñeca).
  - Cálculo de diferentes variables según las medidas antropométricas (peso deseado, grado de complexión, grado de obesidad, porcentaje de grasa corporal, índice de masa corporal, índice de superficie corporal, grado de desnutrición, índice de crecimiento).
  - Clasificación del estado nutricional de un individuo/colectivo según los datos obtenidos.
  - Utilización de tablas y normogramas de referencia.
- Seguimiento y valoración de dietas elaboradas a un individuo/colectivo:
  - Selección de protocolos.
  - Aplicación de técnicas para el seguimiento (encuestas, cuestionarios,...)
  - Interpretación de informes y analíticas.
  - Formulación de conclusiones.
- Autoevaluación de la práctica dietética. Valoración del trabajo realizado.

#### Hechos, conceptos y principios:

- Técnicas de evaluación del estado nutricional. Fundamentos. Métodos.
  - Historia dietética. Encuestas alimentarias. Ingesta de nutrientes. Formas de administrar las encuestas alimentarias. Criterios de selección. Finalidad. Hábitos alimentarios.
  - Estructura y composición corporal. Antropometría. Medidas antropométricas. Aparatos y técnicas de medición.
  - Datos analíticos. Datos bioquímicos. Significado de los parámetros e indicadores más básicos.
  - Información psicosocial.
  - Signos físicos exteriores básicos. Características fisiológicas y conductuales.
- Métodos de evaluación de la práctica dietética.

- Historia dietética. Técnicas para el asesoramiento dietético al cliente.
- Parámetros de autoevaluación de la práctica dietética.

- Orientación profesional. Ocupación del sector. Sistemas de acceso al puesto de trabajo. Fuentes de información para estudios posteriores y reciclaje profesional.

Actitudinales:

- Colaboración con los objetivos propuestos en el equipo de trabajo.
- Sutileza y profesionalidad en la recogida de datos.
- Respeto y cumplimiento de protocolos y normas establecidas.

## Bloque II: ELABORACIÓN DE DIETAS EQUILIBRADAS

En este bloque se abordan parte de los contenidos de las capacidades terminales nº 1 y nº 2, que pretenden aportar al alumnado conocimientos básicos de nutrición y bromatología, así como de dotarles de ciertos criterios elementales para la elaboración de una dieta equilibrada.

Procedimentales:

- Aplicación de los distintos métodos para calcular el gasto energético basal de una persona.
- Aplicación de los distintos métodos para calcular el valor de ingesta calórica de un individuo.
  - Cálculo manual y en soporte informático.
  - Comparación de datos calculados con las tablas de recomendaciones (R.D.A.).
- Clasificación de nutrientes según sus funciones.
- Selección de alimentos. Clasificación según el valor nutritivo dominante. Presentación según su carácter estacional.
- Interpretación y análisis comparativo de las distintas tablas de alimentos.
- Cálculo del porcentaje de energía de los principios inmediatos en una dieta dada.
- Visualización y manejo de las raciones típicas de los alimentos.
- Elaboración manual de dietas en adultos sanos.
  - Ajuste de energía, lípidos, proteínas e hidratos de carbono.
  - Ajuste de minerales y vitaminas.
  - Verificación mediante las R.D.A. de que se cubren las necesidades de energía y nutrientes.
  - Sustitución de alimentos mediante las tablas de intercambios
- Realización de dietas por ordenador. Manejo de distintos programas informáticos.

Hechos, conceptos y principios:

- Requerimientos energéticos del ser humano.
  - Termodinámica y bioenergética. Unidades de energía.
  - Valor energético de los alimentos.
  - Necesidades energéticas. Metabolismo basal y factores influyentes. Métodos de cálculo. Gasto energético por actividad.
- Nutrientes. Clasificación. Metabolismo. Funciones. Fuentes alimentarias. Necesidades nutricionales.
  - Agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, minerales y vitaminas. Electrolitos, macroelementos y microelementos.
- Alimentos. Funciones.
  - Grupos de alimentos: Clasificaciones.
  - Valores nutritivos dominantes en cada grupo.
- Procesos de utilización de los nutrientes:

- Digestión de los alimentos. Tipos de secreción. Mecanismos de secreción (ácida y enzimática). Regulación de la secreción. - Absorción de los nutrientes. Mecanismos y regulación. - Metabolismo y regulación de nutrientes.
- Defecación. Mecanismos y regulación. Composición de las heces.
  
- Alimentación equilibrada.
  - Equilibrio nutricional (cuantitativo). Normas y características. Principales relaciones entre energía y nutrientes. Representación gráfica. Rueda de alimentos y pirámide nutricional.
  - Equilibrio alimentario (cualitativo). Ración alimentaria. Raciones standars. Recomendaciones diarias.
  
- Técnicas de elaboración de una dieta.
  - Características de toda dieta.
  - Principios fundamentales para calibrar una dieta, manual y por ordenador. Tablas de requerimientos y de composición de alimentos.
  - Intercambio de nutrientes. Tablas de referencia y de intercambio.

Actitudinales:

- Colaboración con los objetivos propuestos en el equipo de trabajo.
- Orden, precisión y limpieza en la presentación de las dietas.
- Respeto y cumplimiento de protocolos y normas establecidas.

Bloque III: ADAPTACIÓN DE DIETAS A PERSONAS Y COLECTIVOS SANOS

Este bloque abarca parte de los contenidos derivados de la capacidad terminal nº2. Se trata de capacitar al alumno o a la alumna en la elaboración de dietas durante las distintas etapas de la vida y situaciones fisiológicas. De la misma forma promueve contenidos relacionados con la alimentación y el deporte, para finalizar con la aportación de conocimientos sobre la restauración colectiva.

Procedimentales:

- Realización de dietas adaptadas (manual y soporte informático).
  - Dietas en lactantes. - Dietas en embarazadas.
  - Dietas para niños de la primera infancia y en edad escolar.
  - Dietas en adolescentes. - Dietas para ancianos. - Dietas para adultos.
  
- Elaboración de dietas para deportistas (según el grado e intensidad de actividad).
- Formulación y ajuste de dietas para colectivos.
  - Comedores escolares. - Restaurantes. - Comedores de trabajo.

Hechos, conceptos y principios:

- Alimentación en lactantes.
  - Características fisiológicas. - Requerimientos nutricionales. - Pautas para elaborar una dieta.
  
- Alimentación en la primera infancia y en escolares.
  - Características fisiológicas. - Requerimientos nutricionales.
  - Pautas para elaborar una dieta.
  
- Alimentación en adolescentes.
  - Características fisiológicas. - Requerimientos nutricionales.
  - Pautas para elaborar una dieta.

- Alimentación en la tercera edad.
  - Factores que alteran el estado nutricional.
  - Recomendaciones específicas. - Pautas para elaborar una dieta.
- Alimentación en el embarazo y lactancia.
  - Modificaciones fisiológicas. - Necesidades y requerimientos nutricionales específicos.
  - Pautas para elaborar una dieta.
- Alimentación en el deporte.
  - Necesidades y requerimientos nutricionales específicos.
  - Pautas para elaborar una dieta.
- Restauración colectiva. Características. Tipos. Pautas para la elaboración de dietas.

Actitudinales:

- Colaboración con los objetivos propuestos en el equipo de trabajo.
- Orden, precisión y limpieza en la presentación de las dietas.
- Respeto y cumplimiento de protocolos y normas establecidas.

## **4. Bibliografía**

- “Alimentación y dietoterapia” Ed. Interamericana – MC GRAW HILL Autores : Pilar Cervera.  
“Nutrición para educadores”. Editorial Diaz de Santos de José Mataix.  
“Tratado de Nutrición”. Ed. Diaz de Santos de M. Hernández.  
“Nutrición y dietética”. Consejo general de Colegios oficiales de Farmaceúticos.

## **5. Otras consideraciones**

Este módulo tiene una duración fija de 300 horas.

Es conveniente cursar este módulo antes que el de Dietoterapia

El examen contendrá aspectos teóricos y otros de carácter práctico. Es necesario acudir a la prueba con una calculadora y con la tabla de composición de los alimentos.