



Universidad  
Internacional  
de Valencia

# Guía didáctica

## Nutrición y Alimentación en colectividades

**Título:** Máster Universitario en Nutrición y Salud

**Materia:** II-Nutrición en colectividades

**Créditos:** 9 ECTS

**Código:** 05MUNS

**Curso:** 2024-2025

# Índice

1. Organización general.....	3
1.1. Datos de la asignatura.....	3
1.2. Equipo docente .....	3
1.3. Introducción a la asignatura.....	3
1.4. Competencias y resultados de aprendizaje .....	4
2. Contenidos/temario .....	5
3. Metodología .....	6
4. Actividades formativas .....	6
5. Evaluación.....	8
5.1. Sistema de evaluación.....	8
5.2. Sistema de calificación .....	9
6. Bibliografía.....	9
6.1. Bibliografía de referencia.....	9
6.2. Bibliografía complementaria.....	10

# 1. Organización general

## 1.1. Datos de la asignatura

<b>MATERIA</b>	<b>II – Nutrición en colectividades</b>
<b>ASIGNATURA</b>	<b>Nutrición y Alimentación en colectividades 9 ECTS</b>
<b>Carácter</b>	Obligatorio
<b>Cuatrimestre</b>	Segundo
<b>Idioma en que se imparte</b>	Castellano
<b>Requisitos previos</b>	No existen
<b>Dedicación al estudio por ECTS</b>	<b>25 horas</b>

## 1.2. Equipo docente

<b>Profesor</b>	<b>Dra. Rosa María Albaladejo Perales</b> <i>Doctora en Nutrición y Metabolismo</i> <a href="mailto:rosamaria.albaladejo@professor.universidadviu.com">rosamaria.albaladejo@professor.universidadviu.com</a>
-----------------	--

## 1.3. Introducción a la asignatura

En esta asignatura se sientan las bases del conocimiento sobre los requerimientos nutricionales de las personas. En primer lugar, se explican las fuentes y metodologías que se han venido exponiendo en las últimas décadas como parte de la ciencia de la nutrición humana y la dietética. Tras dicha planificación, se pasan a comentar los aspectos más relevantes de distintos colectivos que se caracterizan por aspectos comunes de cara a sus necesidades nutricionales como por ejemplo, la población infantil, cuya nutrición tendrá algunas diferencias respecto de la nutrición en personas mayores o las diferencias según el sexo. Por último, se tratan algunas situaciones especiales como el vegetarianismo, las creencias religiosas o la presencia de alergias o intolerancias alimentarias. Concretamente, la asignatura se enfoca en destacar los principales factores nutricionales a considerar en dichas situaciones. Al final, recorreremos rápidamente la aplicación práctica que estos conocimientos previos tendrían en el contexto de la restauración colectiva.

## 1.4. Competencias y resultados de aprendizaje

### COMPETENCIAS GENERALES

- CB.6.- 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.
- CB.7.- Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- CB.8.- 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.
- CB.9.- Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones –y los conocimientos y razones últimas que las sustentan- a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- CB.10.- Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida auto dirigido o autónomo.

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA

- C.E.5.- Integrar conocimientos actualizados en la evolución y el desarrollo de la restauración colectiva y en cómo ésta puede influir en la consecución de una gastronomía saludable para diferentes grupos poblacionales como son niños, personas mayores y personas que padecen patologías relacionadas con la nutrición.
- C.E.6.- Analizar la metodología para una educación alimentaria en distintos colectivos poblacionales como parte de la educación para la salud.

## 2. Contenidos/temario

### Tema 1 Origen y uso de las necesidades nutricionales

- 1.1. Introducción; un poco de historia de la nutrición
- 1.2. Metodología utilizada para estimar las necesidades nutricionales de los individuos y establecer unas recomendaciones de ingesta.
- 1.3. Asunciones en la estimación de los requerimientos nutricionales, límites de tolerancia y/o las ingestas diarias de referencia derivadas
- 1.4. Los valores de referencia dietética a nivel internacional. Desde América del Norte a España, pasando por Europa.
- 1.5. Cómo evaluar una ingesta inadecuada por defecto o por exceso. Metodología de valoración nutricional
- 1.6. Objetivos de la planificación dietética
- 1.7. Planteamiento de la planificación dietética
- 1.8. Aspectos de especial atención en la valoración y planificación dietética
- 1.9. Criterios para la suplementación en la práctica clínica

### Tema 2 Nutrición y Alimentación en colectivos especiales

- 2.1. Necesidades nutricionales en adultos sanos
  - 2.1.1. Densidad nutricional en mujeres sanas
  - 2.1.2. Adultos sanos fumadores o consumidores habituales de alcohol
  - 2.1.3. Otros factores a considerar a la hora de valorar las necesidades de individuos sanos
  - 2.1.4. Nuevas necesidades para nuevos tiempos
  - 2.1.5. Aclaración sobre las necesidades de sal y agua
  - 2.1.6. Las necesidades de vitamina D a discusión
  - 2.1.7. Las necesidades de fibra y el estreñimiento
- 2.2. Necesidades nutricionales en gestación y lactancia
  - 2.2.1. Nutrición durante la lactancia materna
  - 2.2.2. Nutrición durante el embarazo
  - 2.2.3. Suplementos necesarios y no necesarios
  - 2.2.4. Valoración rápida de la adherencia a una dieta mediterránea y el estatus nutricional
- 2.3. Necesidades nutricionales en lactantes, niños y adolescentes
  - 2.3.1. Lactantes de 0 a 2 años
  - 2.3.2. Niños y niñas entre 2 y 10 años
  - 2.3.3. Adolescentes
- 2.4. Necesidades nutricionales en la actividad física. La dieta del deportista. Suplementos para deportistas
  - 2.4.1. Sustancias ergogénicas para deportistas
- 2.5. Necesidades nutricionales en la población mayor
  - 2.5.1. Situación actual, definición y características del envejecimiento
  - 2.5.2. Envejecimiento y nutrición
  - 2.5.3. Personas mayores con sobrepeso/obesidad
  - 2.5.4. Nutrición en el institucionalizado
- 2.6. Alimentación vegetariana y vegana: riesgos y beneficios
  - 2.6.1. Prevalencia, definiciones y motivaciones
  - 2.6.2. Beneficios para la salud asociados a dietas vegetarianas

- 2.6.3. Cambios dietético-nutricionales al adoptar una dieta vegetariana
- 2.6.4. Necesidades especiales en dietas vegetarianas
- 2.6.5. Riesgos de seguir una dieta vegetariana
- 2.7. Alimentación en intolerancias y alergias alimentarias
  - 2.7.1. Alergias alimentarias
  - 2.7.2. Intolerancias alimentarias
- 2.8. Dieta y religión. Alimentación para inmigrantes

### Tema 3 Restauración colectiva

- 3.1. Conceptos, tipos y evolución histórica de la restauración colectiva
- 3.2. Sistemas de Producción
- 3.3. Cocina. Organización y Funciones
  - 3.3.1. Un día en la cocina del hospital
- 3.4. Planificación y Diseño de Menús
  - 3.4.1. Las funciones del dietista-nutricionista en restauración colectiva
- 3.5. El papel de la restauración colectiva sobre la gastronomía saludable y modelos de restauración colectiva sostenible

## 3. Metodología

La metodología de la Universidad Internacional de Valencia (VIU) se caracteriza por una apuesta decidida en un modelo de carácter e-presencial. Así, siguiendo lo estipulado en el calendario de actividades docentes del Título, se impartirán en directo un conjunto de sesiones, que, además, quedarán grabadas para su posterior visionado por parte de aquellos estudiantes que lo necesitasen. En todo caso, se recomienda acudir, en la medida de lo posible, a dichas sesiones, facilitando así el intercambio de experiencias y dudas con el docente.

En lo que se refiere a las metodologías específicas de enseñanza-aprendizaje, serán aplicadas por el docente en función de los contenidos de la asignatura y de las necesidades pedagógicas de los estudiantes. De manera general, se impartirán contenidos teóricos y, en el ámbito de las clases prácticas se podrá realizar la resolución de problemas, el estudio de casos y/o la simulación.

Por otro lado, la Universidad y sus docentes ofrecen un acompañamiento continuo al estudiante, poniendo a su disposición foros de dudas y tutorías para resolver las consultas de carácter académico que el estudiante pueda tener. Es importante señalar que resulta fundamental el trabajo autónomo del estudiante para lograr una adecuada consecución de los objetivos formativos previstos para la asignatura.

## 4. Actividades formativas

Durante el desarrollo de cada una de las asignaturas se programan una serie de actividades de aprendizaje que ayudan a los estudiantes a consolidar los conocimientos trabajados.

A continuación, se relacionan las actividades que forman parte de la asignatura:

### 1. Clases expositivas

Se trata de un conjunto de actividades guiadas por el profesor de la asignatura destinadas a la adquisición por parte de los estudiantes de los contenidos teóricos de la misma. Estas actividades, diseñadas de manera integral, se complementan entre sí y están directamente relacionadas con los materiales teóricos que se ponen a disposición del estudiante (manual, SCORM y material complementario). Estas actividades se desglosan en las siguientes categorías:

- a. Lección magistral
- b. Lección magistral participativa
- c. Estudio de casos / Resolución de problemas
- d. Revisión bibliográfica
- e. Simulación
- f. Trabajo cooperativo
- g. Diseño de proyectos
- h. Seguimiento

## **2. Clases prácticas**

Se trata de un conjunto de actividades guiadas y supervisadas por el profesor de la asignatura vinculadas con la adquisición por parte de los estudiantes de los resultados de aprendizaje y competencias de carácter más práctico. Estas actividades, diseñadas con visión de conjunto, están relacionadas entre sí para ofrecer al estudiante una formación completa e integral.

## **3. Tutorías**

Se trata de sesiones, tanto de carácter síncrono como asíncrono (e-mail), individuales o colectivas, en las que el profesor comparte información sobre el progreso académico del estudiante y en las que se resuelven dudas y se dan orientaciones específicas ante dificultades concretas en el desarrollo de la asignatura.

El estudiante puede solicitar las tutorías e-presenciales que necesite al profesor responsable de cada asignatura para resolver cualquier consulta de carácter académico.

## **4. Trabajo autónomo**

Se trata de un conjunto de actividades que el estudiante desarrolla autónomamente y que están enfocadas a lograr un aprendizaje significativo y a superar la evaluación de la asignatura. La realización de estas actividades es indispensable para adquirir las competencias y se encuentran entroncadas en el aprendizaje autónomo que consagra la actual ordenación de enseñanzas universitarias. Esta actividad, por su definición, tiene carácter asíncrono.

## 5. Pruebas

Como parte de la evaluación de cada una de las asignaturas (a excepción de las prácticas y el Trabajo fin de título), se realiza una prueba (examen final). Esta prueba se realiza en tiempo real (con los medios de control antifraude especificados) y tiene como objetivo evidenciar el nivel de adquisición de conocimientos y desarrollo de competencias por parte de los estudiantes. Esta actividad, por su definición, tiene carácter síncrono.

# 5. Evaluación

## 5.1. Sistema de evaluación

El Modelo de Evaluación de estudiantes en la Universidad se sustenta en los principios del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), y está adaptado a la estructura de formación virtual propia de esta Universidad. De este modo, se dirige a la evaluación de competencias.

Sistema de Evaluación	Ponderación
<b>Portafolio*</b>	<b>60 %</b>
<p>Se desarrolla a lo largo de todo el curso.</p> <p>Los elementos que componen esta evaluación son los trabajos que realizan los estudiantes en el marco de las clases prácticas (estudio de casos, resolución de problemas, revisión bibliográfica, simulación, trabajo cooperativo, diseño de proyectos, etc.).</p>	
Sistema de Evaluación	Ponderación
<b>Prueba final*</b>	<b>40 %</b>
<p>Valoración del nivel de adquisición por parte del estudiante de las competencias asociadas a la asignatura, empleando diversas tipologías de pregunta. Concretamente, la prueba está compuesta por 20 preguntas tipo test (8 puntos) y dos preguntas de desarrollo breve (2 puntos). Las preguntas tipo test tienen 4 opciones de respuesta, de las cuáles tan solo una es correcta.</p>	

**\*Es requisito indispensable para superar la asignatura aprobar cada apartado (portafolio y prueba final) con un mínimo de 5 para ponderar las calificaciones.**

Los enunciados y especificaciones propias de las distintas actividades serán aportados por el docente, a través del Campus Virtual, a lo largo de la impartición de la asignatura.

Atendiendo a la Normativa de Evaluación de la Universidad, se tendrá en cuenta que la utilización de **contenido de autoría ajena** al propio estudiante debe ser citada adecuadamente en los trabajos entregados. Los casos de plagio serán sancionados con suspenso (0) de la actividad en la que se detecte. Asimismo, el uso de **medios fraudulentos durante las pruebas de evaluación** implicará un suspenso (0) y podrá implicar la apertura de un expediente disciplinario

## 5.2. Sistema de calificación

La calificación de la asignatura se establecerá en los siguientes cálculos y términos:

Nivel de aprendizaje	Calificación numérica	Calificación cualitativa
Muy competente	9,0 - 10	Sobresaliente
Competente	7,0 - 8,9	Notable
Aceptable	5,0 -6,9	Aprobado
Aún no competente	0,0 -4,9	Suspenso

Sin detrimento de lo anterior, el estudiante dispondrá de una **rúbrica simplificada** en el aula que mostrará los aspectos que valorará el docente, como así también los **niveles de desempeño que tendrá en cuenta para calificar las actividades vinculadas a cada resultado de aprendizaje**.

La mención de «**Matrícula de Honor**» podrá ser otorgada a estudiantes que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9.0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los estudiantes matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de estudiantes matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».

## 6. Bibliografía

### 6.1. Bibliografía de referencia

Astiasarán, A. I. (2018). *Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria*. \*Disponible en Biblioteca VIU

Bello, G. J. (1999). *Ciencia y tecnología culinaria (fundamentos científicos de los procesos culinarios implicados en la restauración colectiva)*. \*Disponible en Biblioteca VIU

Bezares, S. V. D. R., Cruz, B. R. M., & Burgos, D. S. M. (2012). *Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano*. \*Disponible en Biblioteca VIU

European Food Safety Authority (EFSA). (2017). Dietary Reference Values for nutrients. Summary report. EFSA Supporting Publications, 14(12). <https://doi.org/10.2903/sp.efsa.2017.e15121>

Federación, E. D. S. D. N. (2010). *Ingestas dietéticas de referencia (idr) para la población española*. \*Disponible en Biblioteca VIU

González, G. J., & Sánchez, C. P. (2018). *Nutrición en el deporte: ayudas ergogénicas y dopaje*. \*Disponible en Biblioteca VIU

Institute of Medicine. (2006). *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements*. Washington, DC: The National Academies Press.  
<https://doi.org/10.17226/11537>

Institute of Medicine. (2018). *Dietary Reference Intakes Tables and Application: Health and Medicine* Division.  
<http://nationalacademies.org/HMD/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/DRI-Tables.aspx>

## 6.2. Bibliografía complementaria

Caro, S. A., & Martínez, V. C. (2017). *Aplicación de normas y condiciones higiénico-sanitarias en restauración (2a. ed.)*. \*Disponible en Biblioteca VIU

Cuervo, Corbalán, M., Baladía, E., Cabrerizo, L., Formiguera, X., Iglesias, C., ... Alfredo Martínez, J.A. (2009). Comparativa de las ingestas dietéticas de referencia (IDR) de los diferentes países de la Unión Europea, de Estados Unidos (EE.UU.) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS). *Nutrición Hospitalaria*.

European Food Safety Authority (EFSA). (2013). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy. *EFSA Journal*, 11(1), 3005.  
<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2016.4547>

Institute of Medicine. (2003). *Dietary Reference Intakes: Applications in Dietary Planning*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/10609>

López-Sobaler, A. M., Aparicio, A., González-Rodríguez, L. G., Cuadrado-Soto, E., Rubio, J., Marcos, V., ... Ortega, R. M. (2017). Adequacy of usual vitamin and mineral intake in Spanish children and adolescents: ENALIA study. *Nutrients*, 9(131), 1–18.  
<https://doi.org/10.3390/nu9020131>

Madden, A. M., Mulrooney, H. M., & Shah, S. (2016). Estimation of energy expenditure using prediction equations in overweight and obese adults: a systematic review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 29(4), 458–476. <https://doi.org/10.1111/jhn.12355>

Mesas, M. B. (2018). *Servicio básico de alimentos y bebidas y tareas de postservicio en el restaurante. uf0059 (2a. ed.)*. \*Disponible en Biblioteca VIU

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2013). *Requisitos nutricionales*. Disponible en:  
<http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutrition/63160/es/>

- Organización Mundial de la Salud, O. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Organización Panamericana de la Salud (PAHO), & (WHO), O. M. de la S. (2010). La alimentación del lactante y del niño pequeño. Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. Washington, D.C. Recuperado de [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/9789241597494/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9789241597494/es/)
- Rivero Urgell, M., Aznar Moreno, L. A., Dalmau Serra, J., Moreno Villares, J. M., Aliaga Pérez, A., & García Perea, A. (2015). Libro Blanco de la Nutrición Infantil. Libro blanco de la nutrición. Disponible en: [http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro\\_blanco\\_de\\_la\\_nutricion\\_infantil.pdf](http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro_blanco_de_la_nutricion_infantil.pdf)
- Salas-Salvadó, J., & Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, S. (2011). Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos (Consenso FESNAD-SEEDO). *Revista Española de Obesidad*, 9(1), 1–78. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S16266>
- Varela, G., Requejo, A., Ortega, R., Zamora, S., Salas-Salvador, J., & Cabrerizo, L. (2013). Libro Blanco de la Nutrición en España. (F. E. de la N. (FEN), Ed.), *Fundación Española de la Nutrición*. España: Lesinguer, S.L. Recuperado de <http://www.fen.org.es/archivos/imgPublicaciones/31032013124951.pdf>
- World Health Organization (WHO). (2017). Nutrient requirements and dietary guidelines. Recuperado de <http://www.who.int/nutrition/publications/nutrient/en/>