

## Programación semanal

En la programación semanal te presentamos un **reparto del trabajo de la asignatura** a lo largo de las semanas del cuatrimestre.

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES Y TALLERES VIRTUALES (10 puntos)
Semana 1	<b>Tema 1. Introducción a la dietética</b> 1.1. ¿Cómo estudiar este tema? 1.2. Definición 1.3. Dieta y salud 1.4. Perfil profesional del dietista-nutricionista 1.5. Referencias bibliográficas	<b>Asistencia a 5 sesiones presenciales</b> , a elegir a lo largo del cuatrimestre (0,2 puntos cada una)  <b>Test Tema 1</b> (0,1 puntos)
Semana 2	<b>Tema 2. Principios fundamentales de la alimentación</b> 2.1. ¿Cómo estudiar este tema? 2.2. Conceptos básicos 2.3. Guías alimentarias 2.4. Referencias bibliográficas	<b>Test Tema 2</b> (0,1 puntos)
Semana 3	<b>Tema 3. Herramientas dietéticas</b> 3.1. ¿Cómo estudiar este tema? 3.2. Las encuestas alimentarias 3.3. Tablas de composición de alimentos	
Semana 4	<b>Tema 3. Herramientas dietéticas (continuación)</b> 3.4. Raciones aconsejadas de alimentos 3.5. Dieta y menús. El menú como unidad dietética diaria 3.6. Referencias bibliográficas	<b>Trabajo:</b> Diseño y realización de una encuesta alimentaria en una población adolescente (1,6 puntos)  <b>Talleres virtuales</b> (3,2 puntos)  <b>Test Tema 3</b> (0,1 puntos)
Semana 5	<b>Tema 4. Diseño y planificación de dietas</b> 4.1. ¿Cómo estudiar este tema? 4.2. Factores a tener en cuenta en la instauración de una dieta 4.3. Confección y evaluación de la dieta	

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES Y TALLERES VIRTUALES (10 puntos)
Semana 6	<p><b>Tema 4. Diseño y planificación de dietas (continuación)</b></p> <p>4.4. Realización de una dieta 4.5. Dietas por sistema de equivalencias/intercambios 4.6. Referencias bibliográficas</p>	<p><b>Test</b> Tema 4 (0,1 puntos)</p>
Semana 7	<p><b>Tema 5. Dieta saludable</b></p> <p>5.1. ¿Cómo estudiar este tema? 5.2. Características de la dieta saludable 5.3. Aporte energético y equilibrio nutricional 5.4. Valor energético de los alimentos 5.5. Prevención de enfermedades a través de la dieta saludable 5.6. Referencias bibliográficas</p>	<p><b>Test</b> Tema 5 (0,1 puntos)</p>
Semana 8	<p><b>Tema 6. Dieta en situaciones fisiológicas de la vida</b></p> <p>6.1. ¿Cómo estudiar este tema? 6.2. Dieta adaptada en lactantes y primer año de vida 6.3. Dieta de gestación, lactancia y menopausia</p>	
Semana 9	<p><b>Tema 6. Dieta en situaciones fisiológicas de la vida (continuación)</b></p> <p>6.4. Dieta en la etapa escolar. De la infancia a la adolescencia 6.5. Dieta y envejecimiento 6.6. Referencias bibliográficas</p>	<p><b>Trabajo:</b> Elaborar una dieta saludable para una mujer menopáusica (1,6 puntos)</p> <p><b>Test</b> Tema 6 (0,1 puntos)</p>
Semana 10	<p><b>Tema 7. La dieta mediterránea y la multiculturalidad</b></p> <p>7.1. ¿Cómo estudiar este tema? 7.2. Definición y características nutricionales de la dieta mediterránea 7.3. La pirámide de la alimentación mediterránea 7.4. Dieta nórdica</p>	
Semana 11	<p><b>Tema 7. La dieta mediterránea y la multiculturalidad (continuación)</b></p> <p>7.5. Dieta okinawa 7.6. Dieta asiática 7.7. Paradoja francesa 7.8. Referencias bibliográficas</p>	<p><b>Test</b> Tema 7 (0,1 puntos)</p> <p><b>Trabajo:</b> Estudio dietético de una dieta disociada. Ventajas e inconvenientes (1,6 puntos)</p>

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES Y TALLERES VIRTUALES (10 puntos)
Semana 12	<b>Tema 8. Dieta en el deportista</b> 8.1. ¿Cómo estudiar este tema? 8.2. Necesidades nutricionales 8.3. Dieta base, dieta preejercicio y dieta posejercicio 8.4. Complementos alimentarios 8.5. Referencias bibliográficas	<b>Test Tema 8</b> (0,1 puntos)
Semana 13	<b>Tema 9. Patrones alternativos de alimentación</b> 9.1. ¿Cómo estudiar este tema? 9.2. Fundamentos 9.3. Dietas vegetarianas y veganas. La alimentación macrobiótica. Dieta Paleo. Dietas disociadas 9.4. Referencias bibliográficas	<b>Test Tema 9</b> (0,1 puntos)
Semana 14	<b>Tema 10. Coaching nutricional</b> 10.1. ¿Cómo estudiar este tema? 10.2. Introducción al <i>coaching</i> nutricional y su aportación práctica 10.3. Técnicas y habilidades de comunicación y <i>coaching</i> 10.4. Técnicas para trabajar los obstáculos del paciente y plan de acción 10.5. Referencias bibliográficas	<b>Test Tema 10</b> (0,1 puntos)
Semana 15	<b>Semana de repaso</b>	
Semana 16	<b>Semana de exámenes</b>	

**NOTA**

Esta **Programación semanal** puede ser modificada si el profesor lo considera oportuno para el enriquecimiento de la asignatura.