



UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

Asignatura: NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA

Tipología: OBLIGATORIA

Grado: 376 - GRADO EN FARMACIA

Centro: 14 - FACULTAD DE FARMACIA

Curso: 3

Lengua principal de impartición: Español

Uso docente de otras lenguas:

Página web:

Código: 14319

Créditos ECTS: 6

Curso académico: 2020-21

Grupo(s): 10

Duración: Primer cuatrimestre

Segunda lengua: Inglés

English Friendly: N

Bilingüe: N

Profesor: LUCIA ISABEL CASTRO VAZQUEZ - Grupo(s): 10				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Facultad de Farmacia/3ª planta. Despacho 3.4.	Q. ANALÍTICA Y TGIA. ALIMENTOS	967599200/8239	luciaisabel.castro@uclm.es	martes y miércoles de 16:00-19:00 h

2. REQUISITOS PREVIOS

Los contenidos y/o apartados concretos de esta guía podrán ser objeto de modificaciones si la situación sociosanitaria debida a la pandemia lo exige. En cualquier caso los estudiantes serán advertidas de dichos cambios a través de campus virtual. En el momento de publicación de la guía e se están considerando todas las posibilidades de docencia (presencial, semipresencial y/u on line) que se llevarán a efecto en función de la evolución de la situación sanitaria.

Aunque no se establecen requisitos previos para esta materia si bien se recomienda, para que el alumno tenga ciertas garantías de éxito, que tengan conocimientos de Bioquímica General, Fisiología y Análisis Químico

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS: Según la orden CIN/2137/2008, una de las competencias necesarias para el ejercicio de la actividad profesional de farmacéutico consiste en poder prestar consejo terapéutico en farmacoterapia y dietoterapia, así como en el ámbito nutricional y alimentario en los establecimientos en los que presten servicios. En este sentido será necesario conocer ampliamente. En este sentido será necesario conocer los contenidos y adquirir las competencias que la asignatura de Nutrición y Bromatología persigue.

Según se describe en el plan de estudios para el Título de Graduado en Farmacia, los contenidos de la asignatura Nutrición y Bromatología enmarcada en el módulo de Medicina y Farmacología, se basan principalmente en la adquisición de conocimientos básicos y especializados acerca de los nutrientes, composición físico-química y propiedades de los alimentos en relación con la nutrición humana, así como de la nutrición individual en las distintas etapas de la vida. Igualmente comprende el estudio de la alimentación como factor preventivo de múltiples patologías y la valoración del estado nutricional de individuos y colectividades.

RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Ó MATERIAS: La asignatura de Nutrición y Bromatología está relacionada con algunas otras, también pertenecientes a las ciencias de la salud, como Bioquímica General, Fisiología y Análisis Químico, de manera que la formación multidisciplinar permita a los alumnos del Grado de Farmacia adquirir las habilidades necesarias para poder prestar consejo nutricional y alimentario a los usuarios de establecimientos en los que presten servicio.

RELACIÓN CON LA PROFESIÓN: Existe en la actualidad un marcado interés por la nutrición y la composición de alimentos al haberse hecho patente la influencia que ejercen en la prevención de enfermedades, y en la consecución del óptimo rendimiento físico e intelectual. Este interés exige la preparación de profesionales con una formación científica importante en esta materia. Los conocimientos adquiridos a través del estudio de la Nutrición y Bromatología resultan imprescindibles en relación con el servicio que los profesionales graduados en farmacia puedan aportar a la industria farmacéutica, hospitales, centros de atención primaria, geriátricos, centros deportivos, restauración colectiva o incluso a la Administración Pública.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
B01	Dominio de una segunda lengua extranjera en el nivel B1 del Marco Común Europeo de Referencias para las Lenguas.
B02	Conocimientos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

B03	Una correcta comunicación oral y escrita.
B04	Compromiso ético y deontología profesional.
B05	Capacidad de desarrollo de aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores.
ELF01	Conocer los Fundamentos de la salud pública e intervenir en las actividades de promoción de la salud, prevención de la enfermedad en los ámbitos individual y colectivo y contribuir a la educación sanitaria, reconociendo los determinantes de salud en la población tanto los genéticos como los dependientes del sexo y estilo de vida, demográficos ambientales, sociales, económicos, psicológicos y culturales.
ELF03	Conocer los principios éticos y deontológicos y actuar según las disposiciones legislativas, reglamentarias y administrativas que rigen el ejercicio profesional colaborando con otros profesionales de la salud y adquiriendo habilidades del trabajo en equipo.
ELF04	Dominar técnicas de recuperación de información relativas a fuentes de información primarias y secundarias (Incluyendo bases de datos con el uso de ordenador).
ELF08	Conocer las técnicas de comunicación oral y escrita adquiriendo habilidades que permitan informar a los usuarios de los establecimientos farmacéuticos en términos inteligibles y adecuados a los diversos niveles culturales y entornos sociales.
EM03	Desarrollar análisis higiénico-sanitarios (bioquímico, bromatológico, microbiológico, parasitológico) relacionados con la salud en general y medio ambiente en particular.
EM08	Adquirir las habilidades necesarias para poder prestar consejo terapéutico en farmacoterapia y dietoterapia, así como consejo nutricional y alimentario a los usuarios de los establecimientos en los que presten servicio.
EM09	Comprender la relación existente entre alimentación y salud, y la importancia de la dieta en el tratamiento y prevención de las enfermedades.
EM15	Conocer las Técnicas analíticas relacionadas con diagnóstico de laboratorio, tóxicos, alimentos y medioambiente.
EQ10	Conocer los procesos y procedimientos para la determinación analítica de compuestos: técnicas analíticas aplicadas a análisis de agua, alimentos y medio ambiente.
EQ11	Conocer y aplicar las técnicas principales de investigación estructural incluyendo la espectroscopía.
G01	Identificar, diseñar, obtener, analizar, controlar y producir fármacos y medicamentos, así como otros productos y materias primas de interés sanitario de uso humano o veterinario.
G02	Evaluar los efectos terapéuticos y tóxicos de sustancias con actividad farmacológica.
G03	Saber aplicar el método científico y adquirir habilidades en el manejo de la legislación, fuentes de información, bibliografía, elaboración de protocolos y demás aspectos que se consideran necesarios para el diseño y evaluación crítica de ensayos preclínicos y clínicos.
G04	Diseñar, preparar, suministrar y dispensar medicamentos y otros productos de interés sanitario.
G05	Prestar Consejo terapéutico en farmacoterapia y dietoterapia, así como en el ámbito nutricional y alimentario en los establecimientos en los que presten servicios.
G06	Promover el uso racional de los medicamentos y productos sanitarios, así como adquirir conocimientos básicos en gestión clínica, economía de la salud y uso eficiente de los recursos sanitarios.
G07	Identificar, evaluar y valorar los problemas relacionados con fármacos y medicamentos, así como participar en actividades de farmacovigilancia.
G08	Llevar a cabo las actividades de farmacia clínica y social, siguiendo el ciclo de atención farmacéutica.
G09	Intervenir en las actividades de promoción de la salud, prevención de la enfermedad, en el ámbito individual, familiar y comunitario; con una visión integral y multiprofesional del proceso salud-enfermedad.
G10	Diseñar, aplicar y evaluar reactivos, métodos y técnicas analíticas clínicas, conociendo los fundamentos básicos de los análisis clínicos y las características y contenidos de los dictámenes de diagnóstico de laboratorio.
G11	Evaluar los efectos toxicológicos de sustancias y diseñar y aplicar las pruebas y análisis correspondiente.
G12	Desarrollar análisis higiénico-sanitarios, especialmente los relacionados con los alimentos y medioambiente.
G13	Desarrollar habilidades de comunicación e información, tanto oral como escrita, para tratar con pacientes y usuarios del centro donde desempeñe su actividad profesional. Promover las capacidades de trabajo y colaboración con equipos multidisciplinares y las relacionadas con otros profesionales sanitarios.
G14	Conocer los principios éticos y deontológicos según las disposiciones legislativas, reglamentarias y administrativas que rigen el ejercicio profesional, comprendiendo las implicaciones éticas de la salud en un contexto social en transformación.
G15	Reconocer las propias limitaciones y la necesidad de mantener y actualizar la competencia profesional, prestando especial importancia al autoaprendizaje de nuevos conocimientos basándose en la evidencia científica.
T01	Capacidad de razonamiento crítico basado en la aplicación del método científico
T02	Capacidad para gestionar información científica de calidad, bibliografía, bases de datos especializadas y recursos accesibles a través de Internet.
T03	Manejo de software básico y específico para el tratamiento de la información y de los resultados experimentales.
T04	Motivación por la calidad, la seguridad laboral y sensibilización hacia temas medioambientales, con conocimiento de los sistemas reconocidos a nivel internacional para la correcta gestión de estos aspectos.
T05	Capacidad de organización, planificación y ejecución.
T06	Capacidad para abordar la toma de decisiones y dirección de recursos humanos.
T07	Capacidad para trabajar en equipo y, en su caso, ejercer funciones de liderazgo, fomentando el carácter emprendedor.
T08	Desarrollar las habilidades para las relaciones interpersonales y la capacidad para desenvolverse en un contexto internacional y multicultural.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción

- Conocer las funciones y las necesidades de energía y de nutrientes de una persona según la etapa de la vida, estado fisiológico y actividad desarrollada.
- Cálculo del contenido en energía, nutrientes y otros componentes de interés de la dieta.
- Elegir la combinación de alimentos más adecuada, en función de su composición y las características del individuo o grupo, para conseguir una dieta correcta.
- Emisión de consejo nutricional y dietético en los ámbitos comunitario, hospitalario y otros.
- Emitir consejo dietoterapéutico.
- Aplicar técnicas analíticas para conocer la composición y la calidad de los alimentos.
- Asesorar sobre la dieta más conveniente en la prevención de algunas enfermedades.
- Asesorar sobre los procesos y tratamientos a llevar a cabo en los alimentos con el fin de mantener y conservar su calidad.
- Interpretación de parámetros bioquímicos, inmunológicos y hematológicos indicadores de situación nutricional.

Manejar las técnicas de valoración de la composición corporal.
 Manejo de diferentes técnicas de valoración de la ingesta dietética.
 Conocer y clasificar los alimentos en base a sus componentes y funciones.
 Seleccionar los procesos de conservación más adecuados en base a las características y componentes de los alimentos.
 Evaluación crítica de la calidad nutricional de dietas para individuos y colectivos con diferentes características.

Resultados adicionales

Conocer y calcular las funciones y las necesidades de energía y de nutrientes de una persona según la etapa de la vida, estado fisiológico y actividad desarrollada
 Manejo de diferentes técnicas de valoración de la ingesta dietética

6. TEMARIO

Tema 1: Introducción a la Nutrición y Bromatología.

Tema 2: Requerimientos energéticos. Metabolismo basal. Estimación de las necesidades energéticas totales. Requerimientos

Tema 3: Hidratos de Carbono

Tema 4: Lípidos

Tema 5: Proteínas

Tema 6: vitaminas

Tema 7: Minerales

Tema 8: Agua y electrolitos

Tema 9: Nutrición durante la gestación, lactancia, infancia y adolescencia

Tema 10: Necesidades nutricionales en la madurez y tercera edad

Tema 11: Nutrición y Deporte

Tema 12: Carne y derivados cárnicos

Tema 13: Pescados y mariscos

Tema 14: Huevos y ovoproductos

Tema 15: Leche y derivados lácteos

Tema 16: Grasas comestibles

Tema 17: Cereales

Tema 18: Leguminosas

Tema 19: Frutas, verduras y hortalizas

Tema 20: Bebidas alcohólicas y no alcohólicas

Tema 21: Alteración de los alimentos

Tema 22: Conservación de alimentos. Métodos físicos y métodos químicos de conservación

Tema 23: PRÁCTICAS DE LABORATORIO

Tema 23.1 P1.Determinación del carbohidrato utilizable total

Tema 23.2 P2. Evaluación del estado nutricional. Frecuencia de consumo y recuerdo 24 h

Tema 23.3 P3.Determinación del contenido en Vitamina C en frutas y hortalizas

Tema 23.4 P4. Determinación del Calcio en leches y derivados lácteos.

Tema 23.5 P5.Valoración del estado nutricional a través de medidas antropométricas

Tema 23.6 P6.Elaboración de dietas adaptadas a necesidades nutricionales en diversas etapas de la vida y diferentes estados fisiológicos

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Todas las **actividades formativas serán recuperables**, es decir, **debe existir una prueba de evaluación alternativa** que permita valorar de nuevo la adquisición de las mismas competencias en la convocatoria ordinaria, extraordinaria y especial de finalización. Si excepcionalmente, la evaluación de alguna de las actividades formativas no pudiera ser recuperable, deberá especificarse en la descripción.

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Combinación de métodos	B01 B02 B03 B04 B05 EM15 EQ10 EQ11 G01 G02 G03 G04 G05 G06 G07 G08 G09 G10 G11 G12 G13 G14 G15 T01 T02 T03 T04 T05 T06 T07 T08	1.44	36	S	N	Los recursos docentes estarán accesible en la plataforma Moodle antes del comienzo de las clases teóricas. Además, los estudiantes tendrán acceso a material bibliográfico y audiovisual complementario (libros, artículos de revisión, vídeos) en la biblioteca universitaria del campus de Albacete. La participación activa del estudiante, mediante el trabajo cooperativo tanto en el aula como fuera de ella y en la confección y defensa de trabajos y resolución de casos prácticos que se expondrán oralmente se tendrá en cuenta en la valoración final de la asignatura.
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Prácticas	B01 B02 B03 B04 B05 EM15 EQ10 EQ11 G01 G02 G03 G04 G05 G06 G07 G08 G09 G10 G11 G12 G13 G14 G15 T01 T02 T03 T04 T05 T06 T07 T08	0.8	20	S	S	La docencia práctica se impartirá en grupos reducidos dentro de periodos establecidos en el calendario académico y que no coinciden con otras actividades lectivas. Se llevarán a cabo en aulas y/o laboratorios, dotados todos ellos con los medios adecuados para alcanzar los objetivos propuestos. Son actividades OBLIGATORIAS de forma

							que el alumno no podrá superar la asignatura si no las realiza adecuadamente
Pruebas de progreso [PRESENCIAL]	Pruebas de evaluación	B01 B02 B03 B04 B05 EM15 EQ10 EQ11 G01 G02 G03 G04 G05 G06 G07 G08 G09 G10 G11 G12 G13 G14 G15 T01 T02 T03 T04 T05 T06 T07 T08	0.16	4	S	N	En el calendario académico se han reservado fechas específicas para las pruebas de evaluación que no coinciden con otras actividades lectivas.
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]	Trabajo autónomo	B01 B02 B03 B04 B05 EM15 EQ10 EQ11 G01 G02 G03 G04 G05 G06 G07 G08 G09 G10 G11 G12 G13 G14 G15 T01 T02 T03 T04 T05 T06 T07 T08	3.6	90	S	N	El alumno podrá solicitar tutorías personales sobre contenidos de la asignatura concertando la entrevista previamente con el profesor correspondiente
Total:			6	150			
Créditos totales de trabajo presencial: 2.4			Horas totales de trabajo presencial: 60				
Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6			Horas totales de trabajo autónomo: 90				

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES			
Sistema de evaluación	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Prueba	70.00%	80.00%	Se evalúan tanto los conocimientos teóricos, como la aplicación de los mismos a la resolución de casos prácticos.
Realización de prácticas en laboratorio	20.00%	20.00%	Las prácticas-talleres son actividades obligatorias. En el caso de que el alumno no apruebe el bloque práctico en convocatoria ordinaria, tendrá otra oportunidad en la prueba final de la convocatoria extraordinaria para superar la asignatura.
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	10.00%	0.00%	No-Obligatorio, aunque se recomienda a los alumnos asistir a las actividades de este módulo
Total:	100.00%	100.00%	

* En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 6 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 13.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).

CrITERIOS de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Evaluación continua:

EVUACIÓN MÓDULO TEÓRICO 70% de la calificación final.

Constará de 2 PRUEBAS DE PROGRESO (evaluación continua) y/o una PRUEBA FINAL que podrá incluir conceptos teóricos, casos prácticos y problemas, en forma de test y preguntas de extensión media-corta. El estudiante debe saber que para considerar la parte teórica superada la calificación media de las dos pruebas de progreso debe ser igual o superior a 5. En caso contrario el estudiante podrá realizar la prueba final (convocatoria ordinaria y extraordinaria).

EVUACIÓN MODULO PRÁCTICO-TALLERES. 20% de la calificación final.

La asistencia a prácticas es OBLIGATORIA. Se evaluará mediante la presentación de un cuaderno de laboratorio.

Para superar el módulo práctico deberá obtenerse una calificación de al menos el 50% de los conocimientos exigidos.

En el caso de que el alumno no apruebe el bloque práctico en convocatoria ordinaria, tendrá otra oportunidad en la prueba final de la convocatoria extraordinaria para superar la asignatura. La calificación se conservará durante los dos cursos académicos siguientes.

Para superar la asignatura el alumno deberá haber superado el bloque de contenidos prácticos.

EVUACIÓN MODULO DE ACTIVIDADES. 10% de la calificación final.

Su evaluación será en el aula mediante la realización de actividades-seminarios propuestas por el profesor. Tienen un carácter NO- OBLIGATORIO.

Si un alumno no pudiera realizar alguna de las actividades evaluables del bloque de actividades de forma presencial, por motivos justificados, podrá solicitar al profesor la realización de otra actividad no presencial, de la que serán evaluados, para alcanzar las competencias.

Se superará la asignatura cuando se haya adquirido un 50% de los conocimientos en la calificación global, y se hayan superado previamente el 50% de los conocimientos en el módulo teórico y el 50% de los conocimientos en el módulo práctico.

Los contenidos y/o apartados concretos de esta guía podrán ser objeto de modificaciones si la situación sociosanitaria debida a la pandemia lo exige. En cualquier caso los estudiantes serán advertidas de dichos cambios a través de campus virtual. En el momento de publicación de la guía E se están considerando todas las posibilidades de docencia (presencial, semipresencial y/u on line) que se llevarán a efecto en función de la evolución de la situación sanitaria.

Evaluación no continua:

EVUACIÓN MODULO TEORICO: prueba final con un peso del 80%

Podrá incluir conceptos teóricos, casos prácticos, problemas, etc. Se requiere la obtención de 5 puntos sobre 10 para alcanzar el aprobado

EVUACIÓN MODULO PRÁCTICO-TALLERES. 20% de la calificación final.

La asistencia a prácticas es OBLIGATORIA. Se evaluará mediante la presentación de un cuaderno de laboratorio. Para superar el módulo práctico deberá obtenerse una calificación de al menos el 50% de los conocimientos exigidos. La calificación se conservará durante los dos cursos académicos siguientes.

En el caso de que el alumno no apruebe el bloque práctico en convocatoria ordinaria, tendrá otra oportunidad en la prueba final de la convocatoria extraordinaria para superar la asignatura. La calificación se conservará durante los dos cursos académicos siguientes.

Para superar la asignatura el alumno deberá haber superado el bloque de contenidos prácticos.

Se superará la asignatura cuando se haya adquirido un 50% de los conocimientos en la calificación global, y se hayan superado previamente el 50% de los conocimientos en el módulo teórico y el 50% de los conocimientos en el módulo práctico.

Los contenidos y/o apartados concretos de esta guía podrán ser objeto de modificaciones si la situación sociosanitaria debida a la pandemia lo exige. En cualquier caso los estudiantes serán advertidas de dichos cambios a través de campus virtual. En el momento de publicación de la guía E se están considerando todas las posibilidades de docencia (presencial, semipresencial y/u on line) que se llevarán a efecto en función de la evolución de la situación sanitaria.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

En caso de NO superar la prueba final en convocatoria ordinaria, el alumno podría presentarse a la prueba final en convocatoria extraordinaria.

EVALUACIÓN CONTÍNUA

- evaluación módulo teórico 70% de la calificación final.
- evaluación módulo práctico-talleres. 20% de la calificación final.
- evaluación módulo de actividades. 10% de la calificación final.

EVALUACION NO-CONTINUA

- evaluación módulo teórico 80% de la calificación final.
- evaluación módulo práctico-talleres. 20% de la calificación final.

Se superará la asignatura cuando se haya adquirido un 50% de los conocimientos en la calificación global, y se hayan superado previamente el 50% de los conocimientos en el módulo teórico y el 50% de los conocimientos en el módulo práctico.

Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

Podrán acceder a esta convocatoria solamente los alumnos que cumplan los requisitos expuestos en el Reglamento de Evaluación del Estudiante de la Universidad de Castilla-La Mancha, serán evaluados de acuerdo con los criterios aplicados en la convocatoria extraordinaria.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
No asignables a temas	
Horas	Suma horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	36
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	20
Pruebas de progreso [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	4
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	90
Comentarios generales sobre la planificación: Consultar horarios de la página web de la Facultad de Farmacia y Campus virtual. La planificación de la asignatura se irá realizando durante el desarrollo del curso con ayuda de la plataforma virtual de la UCLM. La planificación temporal podrá verse modificada ante causas imprevistas.	
Actividad global	
Actividades formativas	Suma horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	36
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	20
Pruebas de progreso [PRESENCIAL][Pruebas de evaluación]	4
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][Trabajo autónomo]	90
Total horas: 150	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS						
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
Astiasaran, I.	Alimentos, composición y propiedades.	Mc. Graw Hill		9788448603052	2000	
Astiasarán, I.; Lasheras, B.;	Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria	Diaz de Santos		9788479785680	2003	
Martínez, J.A.	Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética	Ed. MC. Graw Hill		844860207-2	2010	
Martínez, P	Fundamentos de nutrición y dietética. Bases metodológicas y aplicaciones	Panamericana		9788498353976	2010	
Moreiras, O.	Tablas de composición de alimentos	15ª ed. Pirámide		13: 9788436829037	2011	
Nutrición para educadores	Mataix Verdú	Diaz de Santos		9788479786762	2005	