

Martín Berasategui
CULINARY HUB
Escuela Superior de Gastronomía

PLAN DOCENTE

Grado en Dirección y Gestión Gastronómica

Asignatura	**Nutrición y estilos de vida**
Materia	**Ciencia y gastronomía**
Créditos	**6 ECTS**
Año académico	**2026-2027**
Curso / semestre	**Primero / Segundo**

RED DE EDUCACIÓN SUPERIOR
Planeta Formación Universidades

CENTRO ADSCRITO
UNIVERSITAT DE BARCELONA

CONTENIDOS

1. PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA 3
1.1. DESCRIPCIÓN 3
1.2. APLICACIONES PROFESIONALES RELEVANTES 3
2. RESULTADOS DE APRENDIZAJE 4
2.1. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL TÍTULO 4
2.2. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA MATERIA 6
3. CONTENIDOS 7
4. METODOLOGÍAS DOCENTES 9
5. EVALUACIÓN 9
5.1. EVALUACIÓN CONTINUA 9
5.2. EVALUACIÓN ÚNICA 10
6. BIBLIOGRAFÍA 10

1. PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

1.1. DESCRIPCIÓN

La asignatura de Nutrición y estilos de vida es fundamental en la formación de futuros profesionales de la dirección y gestión gastronómica, ya que dota a los estudiantes de conocimientos esenciales sobre la relación entre la alimentación y la salud. Esta asignatura proporciona una comprensión profunda de cómo la nutrición impacta en el bienestar general, destacando la importancia de una dieta equilibrada y la elección de alimentos saludables. Este enfoque se convierte en un pilar esencial en la industria gastronómica actual, donde la demanda de opciones de consumo consciente y saludable está en auge.

Además, Nutrición y estilos de vida permite a los estudiantes comprender los principios y beneficios de los distintos estilos de vida y dietas, ayudándolos a adaptar su oferta gastronómica a diversas preferencias y necesidades dietéticas. Esto es particularmente relevante en un contexto en el que el consumidor busca opciones personalizadas y saludables. Así, los estudiantes aprenden a diseñar menús y propuestas gastronómicas que no solo satisfacen las expectativas de sabor y calidad, sino que también responden a criterios de salud y bienestar.

Finalmente, esta asignatura prepara a los estudiantes para asumir un rol de liderazgo informado y responsable en la industria gastronómica. A través de los conocimientos adquiridos, podrán asesorar y guiar a equipos y clientes hacia prácticas de consumo más saludables, lo cual es un valor añadido en la gestión gastronómica moderna. De esta forma, contribuyen a la creación de entornos gastronómicos sostenibles que fomentan hábitos alimentarios beneficiosos, cumpliendo así con las tendencias actuales y anticipándose a futuras demandas del sector.

1.2. APLICACIONES PROFESIONALES RELEVANTES

Los egresados encuentran diversas oportunidades laborales en un sector en constante evolución hacia la salud y el bienestar. Las salidas profesionales más relevantes incluyen roles de consultoría en nutrición gastronómica, diseño de menús

saludables en restaurantes, empresas de catering y hoteles, así como la gestión de proyectos en empresas de alimentación enfocadas en productos saludables. También se abren oportunidades en el ámbito educativo, como formadores o asesores en centros de salud y bienestar, además de la posibilidad de emprender sus propios negocios gastronómicos con una base sólida en nutrición y estilos de vida saludables, adaptándose a las crecientes demandas del consumidor consciente y preocupado por su bienestar.

2. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

2.1. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL TÍTULO

2.1.1. CONOCIMIENTO

RAK1	Explicar la historia, las tradiciones y la naturaleza de la gastronomía y las limitaciones de la gastronomía como ámbito de conocimiento científico
RAK5	Identificar los principales métodos de investigación aplicados a la gastronomía dentro del sector y el ámbito académico
RAK8	Clasificar los alimentos según su composición, nutrientes, características fisicoquímicas, cualidades organolépticas, así como de su producción, manipulación, elaboración, conservación y medidas de seguridad e higiene

2.1.2. HABILIDADES

RAS3	Desarrollar menús y productos gastronómicos sostenibles y saludables acordes a las necesidades sociales y de salud, adaptados a los distintos modelos de negocio mediante la utilización de principios científicos

RAS6	Elaborar productos gastronómicos innovadores para cada modelo de negocio y atendiendo al público al cual se dirige a partir de los avances en el sector
RAS8	Secuenciar tareas y mapas de procesos en la cotidianidad y en los cambios estratégicos de las empresas y organizaciones gastronómicas
RAS9	Aplicar el método científico a las investigaciones relativas al ámbito de la gastronomía
RAS10	Enunciar de forma comprensible para un público experto y no experto visiones globales, integradas y sistémicas de los conocimientos y complejidad de los fenómenos que conforman la gastronomía

2.1.3. COMPETENCIAS

RAC1	Integrar actitudes y comportamientos, acordes al contexto, en la expresión de la crítica y la autocrítica, en la autorregulación y en la integración de conocimientos
RAC2	Ejercer de manera responsable el puesto de trabajo asignado en la gestión cotidiana de la empresas y organizaciones gastronómicas respetando los derechos humanos, la diversidad y la perspectiva de género
RAC4	Ejercer un liderazgo constructivo mostrando actitudes coherentes y concepciones éticas y deontológicas
RAC5	Colaborar en proyectos bajo el principio de resolución de conflictos

2.2. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA MATERIA

RAE10	Identificar las técnicas culinarias conociendo su tradición, historia, territorio en las ofertas de los distintos modelos de negocio en gastronomía
HCC5	Desarrollar menús según las necesidades nutricionales y de salud de los distintos colectivos tanto en empresas del ámbito público como del privado
RP5	Desarrollar menús saludables, sostenibles y asequibles para colectivos especialmente vulnerables en el ámbito de la gastronomía social
RP7	Elaborar menús saludables y apetecibles para personas con necesidades especiales debido a la edad o a problemas de salud
HABCOM1	Expresarse oralmente y por escrito en catalán y castellano y en una tercera lengua, con dominio del lenguaje especializado de la disciplina
HABCOM2	Manifestar visiones integradas y sistémicas con análisis y comprensión de la complejidad de los fenómenos que enfrenta la gastronomía
HABCOM3	Enunciar visiones globales y de aplicación de los saberes en la práctica, demostrando capacidad de integración y aplicación de los conocimientos adquiridos en situaciones reales
ENTAPR1	Expresar crítica y autocrítica de manera constructiva mediante la evaluación objetiva, la identificación de fortalezas y áreas de mejora, y la retroalimentación constructiva en los procesos de aprendizaje
ENTAPR2	Autorregularse de forma autónoma y con capacidad de análisis, reflexión, síntesis, visión global, razonamiento experto y aplicación de saberes en situaciones nuevas o complejas en los procesos de aprendizaje en el ámbito académico
ENTAPR3	Integrar nuevos conocimientos y actitudes con la aplicación efectiva y creativa de nuevas ideas y perspectivas adquiridas en situaciones relevantes en su campo de trabajo

3. CONTENIDOS

Tema 1: Fundamentos de la nutrición

- Conceptos básicos de la nutrición: macro y micronutrientes
- Clasificación de los alimentos y su composición nutricional
- Requerimientos energéticos y necesidades nutricionales según la etapa de la vida y estilo de vida

Tema 2: Bioquímica de alimentos y procesos digestivos

- Digestión, absorción y asimilación de nutrientes
- Impacto de diferentes métodos de cocción en el valor nutricional de los alimentos
- Compuestos bioactivos y su papel en la salud

Tema 3: Alergias e intolerancias alimentarias

- Alergias alimentarias
- Intolerancias alimentarias
- Normativa alimentaria sobre alérgenos y su gestión en el ámbito de la restauración

Tema 4: Nutrición aplicada a los estilos de vida

- Dietas equilibradas: mediterránea, plant-based, vegetariana, entre otras
- Impacto de la alimentación en la prevención de enfermedades crónicas: obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares
- Nutrición para el rendimiento y la actividad física

Tema 5: Comportamiento del consumidor y estilo de vida

- Factores que influyen en las elecciones alimentarias: cultura, psicología, marketing y sostenibilidad
- Tendencias actuales en estilos de vida y consumo consciente: veganismo, productos orgánicos, consumo local
- El rol de la gastronomía en la educación y promoción de hábitos saludables

Tema 6: Gastronomía sostenible y nutrición

- Sostenibilidad en la cadena de suministro de alimentos
- Impacto ambiental de la producción y el consumo de alimentos
- Diseño de propuestas gastronómicas sostenibles que promuevan la salud y respeten el entorno

Tema 7: Evaluación y mejora continua en propuestas nutricionales

- Análisis y evaluación de menús y propuestas gastronómicas en base a criterios de nutrición y salud
- Herramientas para la mejora continua en la oferta gastronómica saludable: feedback de clientes, ajuste de recetas y actualización según tendencias
- Innovación en productos y servicios de alimentación saludable: desarrollo de productos, tecnologías y metodologías innovadoras en nutrición

4. METODOLOGÍAS DOCENTES

Los resultados de aprendizaje de la asignatura son los siguientes:

METODOLOGÍA	ACTIVIDAD FORMATIVA	MODALIDAD DE ENSEÑANZA
Clase magistral	Actividad teórica	Presencial
Clases expositivas	Actividad tutelada	Presencial
Estudio de casos/actividades prácticas	Actividad tutelada	Presencial y no presencial
Elaboración de trabajo individual	Actividad tutelada	Presencial y no presencial
Visitas guiadas/charlas	Actividad tutelada	Presencial

5. EVALUACIÓN

5.1. EVALUACIÓN CONTINUA

La nota final de la asignatura se calcula en base a la ponderación de los siguientes tres bloques de evaluación:

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
Evaluación continua	40%
Prueba de evaluación parcial	20%
Prueba de evaluación final	40%

Si el estudiante no se presenta al examen final, la nota final del curso es “No presentado”.

En caso de que la asignatura quede suspendida, el estudiante puede recuperar la asignatura con una prueba de reevaluación. Con el resultado obtenido, se procederá al recálculo de la nota final de la asignatura según los criterios anteriores.

5.2. EVALUACIÓN ÚNICA

La evaluación única consta de un único examen que equivale al 100% de la nota de la asignatura. El examen y, por tanto, la asignatura, se aprueba con una calificación igual o superior a 5.00 sobre 10. En caso de que la calificación obtenida sea inferior a 5.00, el estudiante tiene derecho a un examen de recuperación.

Para acogerse a la evaluación única, es necesario enviar a coordinación una solicitud por escrito durante los primeros 15 días hábiles desde el inicio lectivo.

6. BIBLIOGRAFÍA

Anson, R., & Varela, G. (2005). Gastronomía saludable. Everest.

Conde Caballero, D., Mariano Juárez, L., & Medina, F. X. (Eds.). (2022). Gastronomía, cultura y sostenibilidad: Etnografías contemporáneas. Icaria Editorial.

Mocker, E. (2023). Nutrición natural. Grijalbo.

Pérez Conesa, J. (2014). Gastronomía versus nutrición. Díaz de Santos.

SHA Wellness Clinic. (2023). El poder de la nutrición saludable: Más de 70 recetas SHA para alcanzar y mantener una salud óptima. Planeta Gastro.

Vázquez, M. (2021). El libro verde: La sostenibilidad en la alta cocina. Montagud Editores.