

El profesional del buen comer



El grado en Nutrición Humana y Dietética forma a profesionales sanitarios que ejerzan funciones asistenciales, administrativas, docentes e investigadoras orientadas a realizar actuaciones en la alimentación de personas o colectividades adecuadas a las necesidades fisiológicas y en su caso patológicas, y de acuerdo con los principios de protección y promoción de la salud, prevención de enfermedades y tratamiento dietético-nutricional cuando así se precise.

David Val

En la actualidad, se reconoce cada vez más la importancia de una adecuada nutrición para disfrutar de buena salud y calidad de vida.

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias. Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas. Por su parte, la dietética

es la ciencia que utiliza los conocimientos de la nutrición, para proporcionar una alimentación adecuada para cada individuo, de acuerdo a su situación o estilo de vida.

Muchas de las enfermedades más frecuentes en países desarrollados están íntimamente relacionadas con una alimentación incorrecta y con hábitos de vida poco saludables, que constituyen uno de los mayores problemas nutricionales en las sociedades industrializadas. En la actualidad, la 'comida basura' ha ganado gran protagonismo y cada vez comemos porciones más grandes de este tipo de alimentos. Generalmente, la sociedad considera un beneficio recibir más comida por menos dinero, pero no evaluamos que estamos consumiendo mucho más de lo necesario, lo que se traduce en más calorías, grasas, azúcares, etc. lo que poco a poco nos generará problemas de salud. Por esto, es importante el papel de los nutricionistas y dietistas en la sociedad actual.

A su vez, hay que tener en cuenta que gran parte de las enfermedades crónicas se pueden prevenir o tratar

La carrera al desnudo

- **Área:** Ciencias de la Salud.
- **Estudio:** Nutrición Humana y Dietética.
- **Duración:** Cuatro cursos (240 créditos).
- **Acceso: Desde Bachillerato:** Los conocimientos previos específicos requeridos de acceso al título son los correspondientes a un nivel de 2º de Bachillerato, estando mejor adaptadas a la realización de los estudios de Grado en Nutrición Humana y Dietética, los estudiantes que hayan escogido la modalidad "Ciencias de la Naturaleza y de la Salud".
Desde Formación Profesional: Si procede, fase específica de las PAU con las materias de modalidad adscritas a la rama de ciencias de la salud: Técnico superior en Audiología Protésica; Ortoprotésis y Productos de Apoyo; Prótesis Dentales Anatomía Patológica y Citología; Audioprótesis; Dietética; Documentación Sanitaria; Higiene Bucodental; Imagen para el Diagnóstico; Laboratorio de Diagnóstico Clínico; Ortoprotésica; Prótesis Dentales; Radioterapia y Salud Ambiental
- **Perfil del estudiante:** El alumno que cursa Nutrición Humana y Dietética ha de poseer una vocación definida por las cuestiones relacionadas con la alimentación. Debe contemplar esta como un tema de trascendencia vital con múltiples implicaciones en distintos campos de las ciencias básicas y aplicadas. Así, será fundamental un interés previo por el organismo humano, sano y enfermo; la composición de los alimentos, su prepara-

ción y manipulación, con las repercusiones microbiológicas y toxicológicas a que ello da lugar; la relación entre nutrición y estado de salud; la gestión, incluyendo el aspecto económico y de los servicios alimentarios y los aspectos legales, culturales y antropológicos de los temas relacionados con la alimentación.

- **Competencias generales:**
 - Valores profesionales, actitudes y comportamientos.
 - Habilidades de comunicación y manejo de la información.
 - Conocer y aplicar las ciencias de los alimentos.
 - Conocer y aplicar las Ciencias de la Nutrición y de la Salud.
 - Fundamentos de Salud Pública y Nutrición Comunitaria.
 - Adquirir capacidad de gestión y asesoría legal y científica.
 - Adquirir capacidad para gestionar la calidad y restauración colectiva.
 - Desarrollar capacidad de análisis crítico e investigación.
- **Dónde se imparte:** Universidad Pablo de Olavide, Universidad de Alicante, Universitat de València, Universidad Autónoma de Madrid, Universidad de Barcelona, Universidad Complutense de Madrid, Universidad de Granada, Universidad de Valladolid, Universidad del País Vasco, Universidad de Santiago de Compostela, Universidad de Murcia, Universidad de Lleida, Universidad de Vic, Universidad de Zaragoza, Universidad Alfonso X el Sabio, Universidad Católica San Vicente Mártir, Universidad Católica San Antonio, Universidad de Navarra, Universidad Internacional Isabel I de Castilla, Universidad Ramón Llull, Universidad San Pablo CEU.

mediante un abordaje dietético y que el colectivo de dietistas-nutricionistas es el más cualificado para realizar dicho abordaje, pero resulta de vital importancia la formación universitaria de estos dietistas-nutricionistas.

Futuro profesional

Los objetivos formativos del Grado en Nutrición Humana y Dietética, adscrito a la Rama de Ciencias de

«Muchas enfermedades están ligadas a una mala alimentación»

Así, los profesionales se formarán en un ambiente científico y riguroso que les proporcione conocimientos sólidos sobre esta ciencia, futura base para poder desterrar los mitos y magias que muchas veces rodean a los alimentos, y de esta forma, poder desarrollar actividades orientadas a la alimentación de la persona o de grupos de personas, adecuadas a las necesidades fisiológicas y, en su caso, patológicas de las mismas, y de acuerdo con los principios de prevención y salud pública.

la Salud, se dirigen a alcanzar una formación general e integrada de los futuros profesionales, proporcionando los conocimientos necesarios para comprender las implicaciones de la alimentación en la salud. Uno de los principales logros es el nuevo enfoque que se da a la nutrición moderna, trascendiendo los límites del enfoque clásico de la nutrición tradicional, al considerar que el alimento no solo debe nutrir sino contribuir a la mejora del estado de bienestar y de la salud. La salida profesional preferente para el grado es el ejercicio de la



profesión regulada de dietista-nutricionista en centros sanitarios de la red pública y privada.

Sin embargo, en la actualidad existen otras oportunidades laborales a las que pueden tener acceso los estos graduados, entre las cuales destacan las siguientes:

- **Industrias de elaboración de alimentos**
- **Supermercados** y grandes superficies de alimentación



Plan de Estudios

El Grado de Nutrición Humana y Dietética se compone de 240 créditos (60 ECTS por curso), que se dividen entre asignaturas de formación básica tanto comunes como de la rama específica, y obligatorias. Además, algunos créditos son optativos. Las asignaturas obligatorias de cada curso, la mayoría de seis ECTS son las siguientes:

Primer Curso

- Anatomía y Fisiología humanas: Sistema músculo-esquelético
- Aplicación de TIC a la práctica profesional
- Técnicas de comunicación profesional
- Biología
- Anatomía y Fisiología humanas: Sistema cardiovascular, respiratorio y digestivo
- Bioquímica
- Anatomía y Fisiología humanas: Sistemas endocrino y sistema nervioso
- Química y Bioquímica alimentaria
- Comunicación profesional en inglés
- Prácticas de Iniciación Profesional

Segundo Curso

- Psicología y Nutrición
- Nutrición
- Fisiopatología
- Comunicación científica en inglés
- Métodos estadísticos para la investigación
- Bromatología
- Tecnología de los alimentos
- Análisis de alimentos
- Nutrición comunitaria
- Prácticas de Iniciación Profesional

Tercer Curso

- Higiene y seguridad de los alimentos
- Microbiología alimentaria
- Nutrición y ciclo vital
- Seguridad alimentaria
- Nutrición en la enfermedad y poblaciones con requerimientos especiales
- Dietotecnia
- Tecnología culinaria y gastronómica
- Nutrición y dietética deportiva
- Dietoterapia
- Prácticas de Iniciación Profesional

Cuarto Curso

- Salud Pública
- Valores sociales y deontología profesional
- Prevención y epidemiología
- Interacción fármaco nutriente y fitoterapia
- Trabajo Fin de Grado
- Prácticas Externas

Una profesión golpeada por el intrusismo

«El intrusismo está bastante extendido en nuestra profesión, pues como todo el mundo come, todo el mundo parece saber sobre alimentación», asegura Luis Morán, presidente de la Comisión Gestora del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía. Este elevado intrusismo se debe sobre todo al escaso conocimiento de la profesión, lo que provoca que personas con otras titulaciones distintas, sean estas sanitarias o no, e incluso sin titulación reglada, se dediquen a actividades relacionadas con la nutrición y dietética, aunque no se encuentren dichas actividades dentro de sus competencias legales, ni tampoco su formación incluya conocimientos suficientes para ello. Sin embargo, este tipo de intrusismo es muy habitual en España.

Las actividades realizadas por estas personas que no poseen la titulación correspondiente se suelen centrar en la mayoría de las ocasiones en los aspectos de la dietética relativos al adelgazamiento o al deporte. ¿Cuántas dietas milagro se pueden encontrar por Internet? Miles. Y las personas que las promueven y cobran además por ello, además de no tener una formación reglada a tal fin, desconocen incluso que la profesión engloba el tratamiento de muchas patologías y muchas más actividades de las que ellos hacen o intentan hacer.

Todo esto crea una confusión en el ciudadano de a pie, sobre qué tipo de profesional le está atendiendo y sobre si ha de seguir sus pautas. Además en numerosas ocasiones, la realización de estas actividades sin la formación adecuada, supone un elevado riesgo para la salud o la escasa efectividad del tratamiento. Todo esto provoca un daño irreparable en la imagen del dietista-nutricionista. «Esta titulación es muy reciente, la homologación de la antigua legislatura es de 1998, algo que conlleva este desconocimiento de la profesión y a este elevado intrusismo», añade Morán. Por eso, la apuesta de estos sanitarios ha sido defender la existencia de los colegios oficiales donde puedan inscribirse los dietistas-nutricionistas. En casi todas las comunidades autónomas existe ya uno -el último se puso en marcha en Andalucía en enero de este año- y donde no lo hay (Asturias, Madrid, Navarra, Castilla y León, Extremadura o Galicia) se puede contactar con asociaciones regionales que defienden los intereses de estos profesionales cualificados. Pero si tienes dudas acerca del dietista-nutricionista que te atiende hay un truco infalible: solicita que te muestre su título universitario. Solo así estarás seguro de que te dejas caer en las manos de un profesional.

«Este título destierra los mitos y magias de los alimentos»

- **Laboratorios de control de calidad** de alimentos.
- **Empresas de asesoría-consultoría** en materia de alimentación, nutrición y dietética.
- **Comedores colectivos, servicios de catering**, hoteles, guarderías, colegios, residencias de la tercera edad.
- **Gimnasios y clínicas de estética e imagen personal**.
- Servicios públicos de **información al consumidor**.
- Cursos de formación para la **manipulación de alimentos**.
- **Centros para la prevención y el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria** (anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón...), en los que el dietista-nutricionista actúa como coadyuvante al tratamiento psiquiátrico.
- **Consultorio en parafarmacias y establecimientos de dietética**.
- **Visitador médico y farmacéutico**.
- **Docencia en Formación Profesional y en la Universidad**.
- **Administraciones Públicas:** nacional, autonómica, local y organismos internacionales: cuerpos y escalas B e inferiores. ✖



CARLOS IGLESIAS, JEFE DE NUTRICIÓN DE LA UNIVERSIDAD ALFONSO X EL SABIO

«En unos años se hablará de la Nutrición tanto como de otras ciencias»»

—¿Cómo se estructura el plan de estudios del grado en Nutrición Humana y Dietética?

—El grado se estructura en cuatro años y 240 créditos ECTS. El primero, se centra en asignaturas básicas relacionadas con otras ciencias de la salud: anatomía, química, bioquímica... Es un curso que aporta la estructura sobre la que nos vamos a apoyar después al trabajar con moléculas o enzimas como los carbohidratos, proteínas, transaminasas... más propias de la nutrición. El segundo año, nos adentramos en las bases nutricionales del conocimiento de la nutrición básica. Se dan asignaturas como nutrición o fisiopatología y aprendemos a hacer dietas básicas. En el tercer año entramos en la aplicación de patologías, en la aplicación clínica de la nutrición y en comunidades: niños, tercera edad... A su vez, damos algo de economía, control de calidad, pues nuestros alumnos algún día dirigirán cocinas o unidades de nutrición y tienen que saber cómo se gestiona la economía de esos centros. Es muy fácil diseñar una dieta, pero hay que saber también ponerle un precio determinado; asimismo, tienen que saber manejar el control de calidad, el riesgo microbiológico... En el último curso, además de las prácticas, se dan también asignaturas teóricas relacionadas con el desarrollo, la comunicación, en cómo enseñar a la población la importancia de la nutrición, aspectos legales, investigación...

—¿Qué tipo de prácticas se realizan en el grado?

—El cuarto año es fundamentalmente práctico y durante casi todo el curso se realizan prácticas externas en hospitales, geriátricos, centros médicos, gimnasios... Tenemos un abanico muy grande de opciones y procuramos que el alumno pase por dos o tres de ellas y que en cada centro esté por lo menos tres meses para que vea diferentes alternativas. Los alumnos salen totalmente preparados de cara a afrontar su trayectoria profesional o de adentrarse en un máster o un posgrado.

—¿Cuál es esta formación de posgrado?

—Este año sale el primer grupo de graduados. Por eso, estamos en fase de montaje de la formación en posgrado. Estamos diseñando dos másteres, uno de riesgos sanitarios y de nutrición en comunidades y otro de nutrición y actividad física y deporte. Esperamos que tengan buena acogida. Y además hemos iniciado ya de cara a los posgrados del futuro varias líneas de investigación, una con ancianos, otra con niños y otra con deportistas. Y lo haremos en asociación con grandes instituciones, aunque todavía no hemos firmado los convenios.

—A pesar de que este grado tiene que ver mucho con el resto de profesiones sanitarias, no goza de tanto prestigio. ¿A qué cree que se debe?

—Es cierto que a veces nos sentimos más infravalorados, pero siempre les digo a mis alumnos que esto va a cambiar. Universitariamente hablando, la nutrición tiene una historia corta, pero viene basada en antiguos títulos de dietética que se daban en FP. La gente siempre ha consi-

derado que el dietista nutricionista tenía una formación profesional. Eso fue cierto hasta los años 60, pero en ese momento la nutrición se empezó a desarrollar como una ciencia. Por eso, será esta generación, los que van a salir ahora, quienes elevarán el nivel de la nutrición. Ya investigan, no se limitan a hacer dietas, entran a laboratorios, son profesores universitarios, son quienes van a desarrollar e impulsar esta ciencia y dentro de cinco o diez años se hablará de la nutrición al mismo nivel que se habla de otras carreras como Farmacia o Economía. Poder situarla en el lugar que merece requiere de tiempo, al igual que ha pasado con la Fisioterapia. Son ciencias relativamente jóvenes, por eso es difícil que se puedan equiparar a una carrera como Medicina que lleva 500 años considerada como la élite de la ciencia. Es un largo proceso, pero ya estamos inmersos en él.

RECICLAJE

La nutrición es una ciencia que está en continuo cambio, al igual que todas las ciencias relacionadas con el campo sanitario. Los criterios que hoy se siguen, mañana pueden dar un cambio radical y aplicarse de otro modo. Es muy importante la formación y no quedarse únicamente con lo que se estudia en las universidades. La oferta formativa es muy amplia, desde congresos, jornadas, cursos, etc. Son lugares idóneos donde poder actualizarse y conocer los nuevos enfoques que toma la nutrición.

TAMARA, CRISTINA Y JORGE, DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE NUTRICIÓN A LAS 6

«Es muy importante trabajar con el resto de profesionales de la salud»

—**¿Qué se encontraron cuando se adentraron en el mundo laboral que nunca les habían contado en la universidad?**

—Ahora mismo el mundo laboral es complicado para todos, y en el año 2012 cuando nosotros terminamos estaba más o menos igual. Pero no hay que rendirse, sabemos que nuestra profesión en España es muy joven todavía, pero con buenas intenciones y moviéndose un poco se puede encontrar trabajo. Es importante ir haciéndose un buen curriculum, y la experiencia cuenta bastante; cuando uno sale de la carrera tiene muchas expectativas, pero también dudas sobre a qué campo de la nutrición dedicarse y sin experiencia muchas empresas desestiman las candidaturas. Una buena opción para ir haciendo curriculum es hacer actividades voluntarias como presentar charlas en colegios, ayuntamientos... Nosotros por ejemplo empezamos con un blog, y ya vamos camino de cumplir un año y medio, es una forma de que se conozca más nuestro trabajo.

—**Esta es una profesión con bastante intrusismo. ¿Qué tiene que hacer un paciente para controlar esto y no caer en manos de cualquiera?**

—Es importante que el paciente tenga conocimiento en todo momento de que la persona que está tratando tiene un título oficial, en nuestro caso el título de Diplomado/Graduado en Nutrición Humana y Dietética. Con este título el paciente tiene la seguridad de que el profesional que le trata está cualificado. Es verdad que nuestra profesión, al ser muy

joven, tiene mucho intrusismo tanto de otros profesionales del ámbito sanitario como de personas que con un curso de seis meses llevan a cabo nuestro trabajo.

—**¿Creen que existe desconocimiento hacia esta profesión? ¿Qué trato da la salud pública a estos profesionales?**

—El desconocimiento es muy común en España, pues como ya hemos comentado es una profesión relativamente joven, mientras que en el resto de Europa y países latinoamericanos lleva muchos años más de rodaje. Pero cada día se nos va conociendo más gracias a artículos o entrevistas en prensa o televisión, elaborados por dietistas-nutricionistas, demanda de profesionales por la población... se está siguiendo un buen camino. En cuanto al trato de la salud pública es un camino difícil de recorrer todavía, pero llegará el día que el dietista-nutricionista tendrá su reconocimiento. El trabajo multidisciplinar con el resto de profesionales de la salud es importante, sobre todo conociendo los datos que apuntan que la población infantil española es de las más obesas a nivel mundial. Y un artículo reciente demuestra que los adolescentes del sur de Europa presentan mayor obesidad y actividades más sedentarias que en el resto del continente. Contar con nosotros en la sanidad pública es importante, ya que algunas patologías se pueden evitar con una buena alimentación, pero sobre todo con una buena educación nutricional.

—**Esta profesión va más allá de las famosas dietas de adelgazamiento o de las deportivas, ¿en qué campos podéis trabajar?**

—El campo de salidas profesionales o de trabajo del dietista-nutricionista es muy amplio, aunque la verdad al escuchar el nombre de nuestra profesión a todo el mundo se le viene a la cabeza las dietas, pero podemos dedicarnos a muchos ámbitos, como:

- Nutrición clínica, todo el tema relacionado con dietas, manejo dietético del paciente, consulta...
- Salud pública o comunitaria, elaborando planes de prevención de enfermedades relacionadas con la nutrición, charlas, talleres a diferentes colectivos...
- Restauración colectiva, con elaboración de menús para empresas, hospitales, colegios y colectivos e instituciones; supervisión de cinta de emplatado, medidas de higiene y seguridad alimentaria...
- Industria alimentaria, desde asesoramiento en nuevos productos, pasando por marketing y hasta etiquetado.
- Docencia, tanto en el ámbito público como privado, en institutos, universidades, cursos relacionados con la nutrición.
- Investigación, participación en proyectos de investigación relacionados con la nutrición y dietética.

El equipo de Nutrición a las 6.

