

## Guia docent

### Identificació de l'assignatura

<b>Assignatura / Grup</b>	11682 - Conducta Alimentària / 1
<b>Titulació</b>	Màster Universitari de Nutrició i Alimentació Humana
<b>Crèdits</b>	6
<b>Període d'impartició</b>	Anual
<b>Idioma d'impartició</b>	Català

### Professors

Professor/a	Horari d'atenció als alumnes					
	Hora d'inici	Hora de fi	Dia	Data d'inici	Data de fi	Despatx / Edifici
Jorge Pich Solé <a href="mailto:jpich@uib.es">jpich@uib.es</a>	11:30	12:30	Dimarts	10/09/2019	28/07/2020	Despatx A-208

### Contextualització

#### AVISO EN RELACIÓN AL IDIOMA DE LA ASIGNATURA

Todo el material didáctico de esta asignatura, incluida esta Guía Docente, se ofrecerá en catalán y en español a través de Campus Extens. Aquí la guía se presenta únicamente en lengua catalana porque el programa informático no admite ambas versiones. A pesar de ello, el alumno deberá tener en cuenta que la mayor parte de la bibliografía necesaria para la evaluación está en inglés, por lo cual un conocimiento de dicho idioma al menos al nivel de cierta fluidez lectora resulta del todo recomendable.

#### Sobre els continguts i l'estructura del curs

La Psicologia defineix l'alimentació com una motivació bàsica equiparable a la sexual, ambdues al servei de la supervivència i amb els seus corresponents trastorns abordats per la psicopatologia. Aquest enfocament tradicional s'ha vist ampliat per un creixent interès en contribuir a la promoció de la salut que ha orientat la psicologia de l'alimentació vers l'estudi dels factors determinants en la formació dels hàbits alimentaris actuals i a planificar intervencions per la seva modificació positiva. El temari d'aquesta assignatura reflecteix doncs aquest gir vers els aspectes no patològics de la conducta alimentària assumint que un millor coneixement del per què mengem allò que mengem contribuirà a orientar les actuacions destinades a promoure una dieta més moderada i equilibrada. En aquest context teòric i aplicat les tres primeres unitats didàctiques defineixen l'alimentació com un comportament que integra una resposta sensorial (percepció de les característiques organolèptiques dels aliments), hedonista (desig i plaer o aversió i repugnància que causen) i ideal (creences i valors sobre els mateixos). Aquestes dimensions es relacionaran posteriorment amb els determinants biològics (demanda de nutrients) i socials (prescripcions culturals) que influeixen en les decisions sobre allò que volem i/o devem menjar o evitar. Les tres darreres unitats didàctiques es dediquen respectivament a exposar les teories psicològiques sobre les eleccions alimentàries, les patologies del desig de menjar i les intervencions per millorar els hàbits alimentaris. La dieta és aquí plantejada com el resultat d'un llarg procés d'aprenentatge que integra components innats i apresos i que culmina en una negociació conscient de valors personals en l'elecció adulta dels aliments (salut, preu, plaer, imatge corporal, principis ideològics...). Es descriu també la seva evolució a través del cicle vital des de l'etapa infantil marcada per la neofòbia alimentària fins al paper de l'alimentació en el benestar físic i psíquic en la senectut. Seguidament es defineixen els trastorns del desig alimentari i l'obesitat i les seves causes, acabant el curs amb un tema que analitza els fonaments psicològics

## Guia docent

de les intervencions que actualment tenen per objectiu la promoció de bons hàbits alimentaris en la població general i també en grups específics de risc.

### Sobre el desenvolupament del curs

*Cronograma.* En iniciar el curs a Campus Extens es publicarà un cronograma amb les dates més significatives pel bon seguiment del curs. Accés al material docent. Cada una de les sis unitats didàctiques esmentades consta d'una guia de lectura preparada pel professor i del material bibliogràfic corresponent. Tots aquests documents aniran apareixent a Campus Extens a mesura que avanci el programa.

*Avaluació.* Al llarg del curs es faran tres proves amb cinc preguntes de desenvolupament cadascuna, una després de cada període destinat a preparar i fer consultes sobre les unitats didàctiques. Idioma. La major part de la bibliografia és en anglès, en tant que les guies de lectura estan redactades en català disposant de traducció castellana.

## Requisits

### Competències

#### Específiques

- \* Conèixer els determinants psicològics del comportament alimentari normal i patològic.

#### Genèriques

- \* Capacitat d'adaptar-se al sistema no presencial de la matèria mitjançant consultes regulars al professor sobre el contingut del temari.

#### Bàsiques

- \* Podeu consultar les competències bàsiques que l'estudiant ha d'haver assolit en acabar el màster a l'adreça següent: [http://estudis.uib.cat/master/comp\\_basiques/](http://estudis.uib.cat/master/comp_basiques/)

## Continguts

### Continguts temàtics

#### UNITAT DIDÀCTICA I. L'alimentació com a objecte d'estudi

- Tema 1. Les dimensions biopsicosocials del comportament alimentari
- Tema 2. El concepte de "inter", "poli" i "trans" disciplinarietat en l'estudi de l'alimentació
- Tema 3. Nous camps d'estudi i àmbits d'aplicació de la psicologia de l'alimentació

#### UNITAT DIDÀCTICA II. Mecanismes de regulació del comportament alimentari

- Tema 4. Determinants biològics en algunes preferències i rol dels factors sensorials
- Tema 5. L'aprenentatge: aversió condicionada i familiaritat amb els aliments



## Guia docent

Tema 6. La neofòbia alimentària

UNITAT DIDÀCTICA III. Dimensions culturals de l'alimentació

Tema 7. Alimentació i cultura

Tema 8. Integració dels determinants biològics, socials i personals en la dieta

UNITAT DIDÀCTICA IV. Teories psicològiques aplicades al comportament alimentari

Tema 9. Teories descriptives i explicatives de la conducta alimentària personal

Tema 10. L'alimentació en els períodes del cicle vital

UNITAT DIDÀCTICA V. Trastorns relacionats amb la pulsio alimentària

Tema 11. Alimentació, emocions i compulsions

Tema 12. Causes i conseqüències de l'obesitat

Tema 13. Trastorns del desig: anorèxia i bulímia

UNITAT DIDÀCTICA VI. La promoció de bons hàbits alimentaris

Tema 14. Aplicació del model de les etapes del canvi

Tema 15. Eixos de les Intervencions destinades a millorar els hàbits alimentaris de la població

## Metodologia docent

Activitats de treball presencial (0 crèdits, 0 hores)

Modalitat	Nom	Tip. agr.	Descripció	Hores
Tutories ECTS		Grup petit (P)	Es poden concertar al llarg del curs aquelles tutories presencials que l'estudiant cregui convenients per facilitar l'aprenentatge dels continguts de l'assignatura.	0

A començament del semestre hi haurà a disposició dels estudiants el cronograma de l'assignatura a través de la plataforma UIBdigital. Aquest cronograma inclourà almenys les dates en què es faran les proves d'avaluació contínua i les dates de lliurament dels treballs. A més, el professor o la professora informará els estudiants si el pla de treball de l'assignatura es durà a terme a través del cronograma o per una altra via, inclosa la plataforma Aula digital.

Activitats de treball no presencial (6 crèdits, 150 hores)

Modalitat	Nom	Descripció	Hores
Estudi i treball autònom individual		Estudi de les guies de lectura elaborades pel professor sobre cada tema així com de la bibliografia per ampliar-los. Resposta i lliurament a través de Campus Extens dels tres controls corresponents a les unitats didàctiques del temari	
Estudi i treball autònom individual		Estudi de les guies de lectura elaborades pel professor sobre cada tema així com de la bibliografia per ampliar-los.	150

## Guia docent

### Riscs específics i mesures de protecció

Les activitats d'aprenentatge d'aquesta assignatura no comporten riscos específics per a la seguretat i salut dels alumnes i, per tant, no cal adoptar mesures de protecció especials.

### Avaluació de l'aprenentatge dels estudiants

#### Frau en elements d'avaluació

D'acord amb l'article 33 del Reglament acadèmic, "amb independència del procediment disciplinari que es pugui seguir contra l'estudiant infractor, la realització demostradorament fraudulenta d'algun dels elements d'avaluació inclosos en guies docents de les assignatures comportarà, a criteri del professor, una menysvaloració en la seva qualificació que pot suposar la qualificació de «suspens 0» a l'avaluació anual de l'assignatura".

#### Estudi i treball autònom individual

Modalitat	Estudi i treball autònom individual
Tècnica	Proves de resposta llarga, de desenvolupament ( <b>no recuperable</b> )
Descripció	Estudi de les guies de lectura elaborades pel professor sobre cada tema així com de la bibliografia per ampliar-los. Resposta i lliurament a través de Campus Extens dels tres controls corresponents a les unitats didàctiques del temari
Criteris d'avaluació	Es realitzaran tres controls de cinc preguntes cadascun al llarg del curs, el primer dels quals correspondrà a les unitats didàctiques I i II, el segon a la III i IV i el darrer a la V i VI.

Percentatge de la qualificació final: 100% amb qualificació mínima 5

### Recursos, bibliografia i documentació complementària

A Campus Extens s'aniran incorporant les guies de lectura i la bibliografia corresponent d'acord amb el cronograma que es proposarà al començament de l'activitat acadèmica.

#### Bibliografia bàsica

- CAPALDI, E.D. (1996). Why we eat what we eat. The psychology of eating. Washington DC (USA): American Psychological Association
- CONNER, M. & ARMITAGE, C. J. (2002). The social psychology of food. Buckingham (UK): Open University Press
- LOGUE, A. W. (1986). The psychology of eating and drinking. An introduction. New York (USA): W. H. Freeman and Company
- OGDEN, J. (2003/2005). Psicología de la alimentación. Comportamientos saludables y trastornos alimentarios. Madrid: Ediciones Morata
- RODRÍGUEZ-SANTOS, F., ARANCETA, J. & SERRA, LI. (2008). Psicología y nutrición. Barcelona: Elsevier España SL

## Guia docent

SHEPERD, R. & RAATS, M. (2006). The psychology of food choice. Oxfordshire (UK): CABI

### **Bibliografia complementària**

- Morin E (1999/2001). Annex 2. Inter-, poli-, trans-, disciplinarietat. Pp.- 141-156. A: E. Morin. Tenir el cap clar. Per organitzar els coneixements i aprendre a viure Barcelona: Edicions La Campana.
- Canals R, Pich J (1998). El desenvolupament del gust dels 0 als 6 anys. *Infància* 103, 37-41.
- Canals R, Thomàs M, Pich J (2006). "Psicología de la alimentación". A: M. Esteban & J. Ribas. Reflexiones en torno a la Psicología. 21-35. Girona: Publicacions de la Universitat de Girona
- Pich J, Ballester Ll, Thomàs M, Canals R, Tur JA (2011). Assimilating and following through with nutritional recommendations by adolescents. *Health Education Journal*, 70(4), 435-445.
- LOGUE (1986)
- Cap. 5. Genetic contributions to food preferences 73-96 Cap. 6. Environmental contributions to food preferences 97-122
- CAPALDI (1996)
- Cap. 6. Duffy, V. B. & Bartoshuk, L. M. Sensory factors in feeding 145-172 Cap. 2.
- Schafe, G. E. & Bernstein, I. L. Taste aversion learning 31-52 Cap. 5.
- Birch, L. I. & Fisher, J. A. The role of experience in the development of children's eating behaviour 113-144 SHEPHERD & RAATS (2006)
- Cap. 1. Sobal, J., Bisogni, C. A., Devine, C. M. & Jastran, M. (2006). A conceptual model of the food choice process over the life course. Pp. 1-18
- Cap. 5. Pliner, P. & Salvy, S-J. Food neophobia in humans 75-92
- Cap. 2. Rozin, P. The integration of biological, social, cultural and psychological influences on food choice 19-40
- Cap. 6. Yeomans, M. R. The role of learning in the development of food preferences 93-112
- Cap. 7. Gibson, E. L. Mood, emotions and food choice 113-140
- Cap. 8. Higgs, S. Food, cravings and addictions 141-160
- Cap. 13. Trew, K., Clark, C., McCartney, G., Barnett, J. & Muldoon, O. Adolescents, food choice and vegetarianism 247-262
- Cap. 15. Lumbers, M. & Raats, M. Food choices in later life. 289-310
- OGDEN (2003)
- Cap. 4. El significado de la comida. 64-81
- Cap. 5. El significado del tamaño 82-96
- Cap. 6. Insatisfacción corporal 97-114
- Cap. 7. Ponerse a régimen 115-145
- Cap. 8. La obesidad 146-170
- Cap. 10. Trastornos alimentarios 192-230
- Cap. 11. Tratamiento de los trastornos alimentarios 231-249
- CONNER & ARMITAGE (2002)
- Cap. 2. Food choice 12-42
- Cap. 3. Dietary change 43-73
- Cap. 4. Weight control and disorders of eating 74-97

