



## PRESENTACIÓN

### Breve descripción:

La asignatura de Dietética I, es la disciplina encargada de aplicar los conocimientos científicos de la fisiología, la nutrición y la bromatología, en la planificación y consejo dietético en individuos y colectividades de adultos sanos.

Para ello, esta materia forma a los estudiantes en el aprendizaje teórico y en el manejo práctico de las distintas herramientas que el profesional de la dietética necesita para el diseñar dietas, como son los estándares nutricionales de referencia, las tablas de composición de alimentos, los objetivos y las guías dietéticas, las plantillas y los calendarios de menús, las listas de intercambio y los softwares de informática nutricional.

También son objeto de estudio las encuestas dietéticas, especialmente en lo relativo a la interpretación de una historia dietética, el estudio de la dieta mediterránea, y los índices de dieta saludable.

- **Titulación:** Grado en Nutrición Humana y Dietética y Doble Grado en Farmacia-NHD
- **Módulo/Materia:** Módulo IV: Ciencias de la Nutrición, la Dietética y la Salud. Materia 5: Dietética.
- **ECTS:** 6
- **Curso, semestre:** 2º Grado en Nutrición Humana y Dietética y 4º Doble Grado en Farmacia-NHD. Primer semestre
- **Carácter:** Obligatorio
- **Profesorado:** Dra. Itziar Zazpe (profesora responsable), Dra. Susana Santiago, Aaron Ortiz, Ana Velasco, Paola Mogna, María Sanabdon y María Alghool
- **Idioma:** Castellano
- **Aula, Horario:** Lunes a las 12, Miércoles a las 10 h y Viernes a las 12 h. Aula 6

## COMPETENCIAS

### BÁSICAS Y GENERALES

CG6 - Conocer, valorar críticamente y saber utilizar y aplicar las fuentes de información relacionadas con nutrición, alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios.

CG7 - Tener la capacidad de elaborar informes y cumplimentar registros relativos a la intervención profesional del Dietista Nutricionista.

CG10 - Elaborar, interpretar y manejar las tablas y bases de datos de composición de alimentos.

CG14 - Aplicar los conocimientos científicos de la fisiología, fisiopatología, la nutrición y alimentación a la planificación y consejo dietético en individuos y colectividades, a lo largo del ciclo vital, tanto sanos como enfermos.



# Universidad de Navarra

CG16 - Interpretar el diagnóstico nutricional, evaluar los aspectos nutricionales de una historia clínica y realizar el plan de actuación dietética.

CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

## ESPECÍFICAS

CE25 - Aplicar las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica dietética.

CE27 - Evaluar y calcular los requerimientos nutricionales en situación de salud y enfermedad en cualquier etapa del ciclo vital.

CE28 - Identificar las bases de una alimentación saludable (suficiente, equilibrada, variada y adaptada).

CE29 - Participar en el diseño de estudios de dieta total.

CE34 - Elaborar e interpretar una historia dietética en sujetos sanos y enfermos. Interpretar una historia clínica. Comprender y utilizar la terminología empleada en ciencias de la salud.

CE44 - Manejar las herramientas básicas en TIC,s utilizadas en el campo de la Alimentación, Nutrición y la Dietética.

CE45 - Conocer los límites legales y éticos de la práctica dietética.

CE47 - Ser capaz de fundamentar los principios científicos que sustentan la intervención del dietista- nutricionista, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica.

## PROGRAMA

### PROGRAMA TEÓRICO

1. Introducción. La dietética como ciencia. Perfil profesional del dietista-nutricionista.
2. Principios fundamentales de la alimentación. Conceptos básicos.
3. Dieta y comportamiento alimentario. Determinantes de los hábitos alimentarios. Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios.
4. Las encuestas alimentarias. Definición. Clasificación. Ventajas e inconvenientes de su uso. Límites y aplicaciones
5. Recomendaciones nutricionales. Concepto y evolución. Ingestas dietéticas de referencia. Tablas de organismos nacionales e internacionales. Utilidad y limitaciones.
6. Objetivos nutricionales y las guías alimentarias. Otras pautas y orientaciones dietéticas
7. Tablas y bases de datos de composición de alimentos. Características y usos. Principales tablas de alimentos españolas e internacionales
8. Raciones recomendadas por grupos de alimentos.
9. Dieta y menú. El menú como unidad dietética diaria. Estructura. Distribución de las comidas. Funciones específicas de cada toma de alimento.
10. Alimentación saludable. Características. Métodos de elaboración de dietas. Criterios de calidad
11. Elaboración de dietas por gramajes
12. Elaboración de dietas por intercambios
13. Índices de dieta saludable.



# Universidad de Navarra

14. La Dieta Mediterránea: definición y características nutricionales. La pirámide de la alimentación mediterránea.
15. Informática aplicada a la nutrición y la dietética. Análisis de algunos programas. Objetivos. Estructura Utilidad. Ventajas de su uso.

## PROGRAMA PRÁCTICO

### PRÁCTICA OBLIGATORIA DE LABORATORIO

26 de Septiembre. Laboratorio 5F03 (Ed. Ciencias). Imprescindible llevar bata.

Grupo 1 de 16 a 18 h

Grupo 2 de 18 a 20 h

### SEMINARIOS OBLIGATORIOS PRESENCIALES

1. Pesos y medidas caseras de alimentos. Grupo 1 (21/09/2023 de 16 a 17,30 h) y Grupo 2 (21/09/2023 de 17,30 a 19 h). 5F03.
2. Principales estándares nutricionales: manejo e interpretación. Grupo 1 (04/10/2023 de 8 a 10 h aula 2) y Grupo 2 (05/10/2023 de 9 a 11 h aula 30).
3. Manejo de tablas y bases de datos de composición de alimentos Grupo 1 (16/10/2023 de 17 a 19 h aula 0C04) y Grupo 2 (19/10/2023 de 9 a 11 h aula 0E02).
4. Confección de dietas por gramajes: Easydiet Grupo 1 (25/10/2023 de 8 a 10 h aula 0E02) y Grupo 2 (26/10/2023 de 9 a 11 h aula 0E02).
5. Mindful eating. 30 de Octubre de 17 a 19 h aula 3E02.
6. Plantillas y calendarios de menús. Grupo 1 (08/11/2023 de 8 a 10 h, aula 6) y Grupo 2 (07/11/2023 de 9 a 11 h, aula 1).

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

1. Clases expositivas (39 h) para explicar los temas 1 al 15 del programa. Los estudiantes deberán asistir, participar y realizar las pruebas evaluables que en horario de clase se lleven a lo largo del curso. El programa de estas clases se detalla en el apartado "Programa de la asignatura".

2. Seminarios obligatorios (12 h) que permitirán al estudiante poner en práctica los contenidos abordados en las clases expositivas, así como aprender a comunicarse de manera oral y escrita. Hay que acudir con el material necesario. El programa se detalla en el apartado "Programa de la asignatura".

3. Práctica obligatoria en el Laboratorio de Tecnología Culinaria (5F03) (7.5 h). El estudiante tendrá que entregar un trabajo en grupos. El trabajo se explicará el **20 de Septiembre** en horario de clase. La entrega del trabajo tendrá lugar el **18 de Octubre**

4.- Realización de trabajos a lo largo del curso individualmente, en parejas o en grupos reducidos (22

h) que permitirá al estudiante maximizar el aprendizaje de contenidos de la asignatura y desar  
Fechas de entrega: **25 de Octubre, 08, 10 y 15 de Noviembre.**

5. Tutorías con la profesora (1h). Se realizará al menos dos entrevistas optativas con cada estudiante de una duración aproximada de 30 minutos.



6.- Estudio personal: (65.5 h)

7.- Evaluación: ver apartado "Sistema de Evaluación". 3 horas

## EVALUACIÓN

**1. Examen**: 60 % de la nota final. Consistirá en un examen tipo test (clases expositivas y seminarios) y preguntas cortas (clases expositivas). En la parte de test del examen teórico se penalizarán las respuestas incorrectas restando negativos.

Criterios de evaluación: se valorará, además del contenido, la capacidad de análisis y de relación.

**Para aprobar la asignatura se tendrá que sacar una puntuación mínima de 4.5 en el examen.** Si la nota es inferior, la nota que aparecerá en el acta será la correspondiente al examen.

Si por algún motivo la profesora se ve obligada a hacer exámenes fuera de la fecha oficial prevista, éste se reserva el derecho a cambiar el tipo de examen. Para su realización es necesario llevar calculadora.

**2. Evaluación del trabajo "Diversidad cultural y gastronomía"**: Este trabajo obligatorio supondrá el 15 % de la nota final.

**3. Realización de otros trabajos realizados individualmente, en parejas o en pequeños grupos**: Este trabajo obligatorio supondrá el 20 % de la nota final.

**4. Participación y pruebas evaluables realizadas en aula** (clase o seminario). 5 % de la nota final. Estas pruebas se realizarán sin previo aviso con el fin de hacer una evaluación continua de la asignatura y fomentar la asistencia a clase.

La nota final de la asignatura será el resultado de la suma porcentual de las notas obtenidas en cada uno de los apartados anteriormente descritos.

**CONVOCATORIA ORDINARIA: 15 de Diciembre**

**CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: 12 de Junio**

**CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA** En el caso de no obtener la calificación mínima señalada en cada caso, el estudiante deberá volver a repetir los exámenes o trabajos correspondientes en la convocatoria extraordinaria. La distribución porcentual de la calificación global es la misma para la convocatoria ordinaria y extraordinaria.

**ALUMNOS REPETIDORES**: si tienen aprobados los trabajos se les guardará las notas del curso anterior. Si desean subir dichas notas deberán hablar con la profesora responsable de la asignatura durante la primera semana de curso.

**REVISION DE EXÁMENES**: Se realizará durante tres días (en horario determinado) tras la publicación de las calificaciones. La revisión se hace siempre directamente con el estudiante interesado, nunca a través de otras personas, ni por teléfono o ni por correo electrónico.

En casos justificados de tener que realizar exámenes fuera de las fechas oficiales (<https://www.unav.edu/web/doble-grado-en-farmacia-y-nutricion-humana-y-dietetica/plan-de-estudios/normativa>), el tipo y estructura del examen pueden variar.

## HORARIOS DE ATENCIÓN



# Universidad de Navarra

**Dra. Itziar Zazpe (izazpe@unav.es)**

- Despacho 2410. Ed. Investigación. 2ª Planta
- Horario de tutoría: concertar cita por mail

**Dra. Susana Santiago (ssantiago@unav.es)**

- Despacho . Ed. Investigación. 2ª Planta
- Horario de tutoría: concertar cita por mail

## BIBLIOGRAFÍA

**BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA:** En ADI se facilitará bibliografía y recursos específicos de cada tema

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- SENC. Guía de la alimentación saludable para Atención primaria y colectivos ciudadanos. SENC. Ed. Planeta, 2018. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Martínez JA. Portillo M. Fundamentos de Nutrición y Dietética. Mc Graw Hill 2011. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Astiasarán I., Martínez J.A, y Muñoz M. Claves para una Alimentación Óptima. Ed. Díaz de Santos. 2007. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Comer bien a cualquier edad. Martínez JA., Santiago S. y Zubieta MI. Ed. Eunsa, 2004. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Muñoz M, Aranceta J, Garcia-Jalon I. Nutrición aplicada y Dietoterapia. (2ª ed). Eunsa. Pamplona. 2004. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Martínez-González MA. Salud a ciencia cierta. 1ª Ed.: Planeta. 2018 [Localízalo en la Biblioteca](#)

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Cervera P, Clapes J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia (4ª ed.). Ed. Interamericana Mcgraw-Hill. Barcelona. 2004. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética. Ingestas recomendadas para población española. EUNSA. Pamplona. 2010. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Gable J. Counselling skills for dietitians (3ª ed). Blackwell. Oxford. 2016. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Gómez Cándela C. Loria Kohen V. Lourenço Nogueira T. Guía visual de alimentos y raciones. Ed. Editores Médicos S.A. (EDIMSA), 2008. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Mataix Verdu J. Nutrición para educadores. (2ª ed.). Ed. Díaz de Santos. Madrid. 2005. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Mataix Verdu J. Nutrición y alimentación humana (2ª ed). Ed. Ergón. Majadahonda. Madrid 2009 [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Vargas D, Ledesma JA y otros. Alimentos comunes, medidas caseras y porciones: guía visual y contenido nutricional de los alimentos. Mc Graw-Hill, 2008. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Ruiz-López, Martínez E, Gil A. Guía fotográfica de porciones de alimentos consumidos en España. Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT). 2019. [Localízalo en la Biblioteca](#)

## GASTRONOMIA



# Universidad de Navarra

- Brillat- Savarin. Fisiología del gusto (1ª ed.). Ed. Iberia. Barcelona, 1970 [Localízalo en la Biblioteca](#) (Ed. de 1970)
- Bustos Pueche A. 777 Recetas cocina inteligente. Ed. Internacionales universitarias. Madrid, 1999 [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Goñi I, Pérez J. Gastronomía versus nutrición: Recetas, Ciencia y Salud. Cocina tradicional española. Díaz de Santos. 2016. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Martínez Llopis M. Historia de la gastronomía española. Alianza Ed. S.A. Madrid, 1989. [Localízalo en la Biblioteca](#)
- Sánchez Taínta A y col. PREDIMED. Date el gusto de comer sano. Eunsa. 2015. [Localízalo en la Biblioteca](#)

## BLOGS DE GASTRONOMÍA Y RECETAS

- <http://dietamediterranea.com/recetas/>
- <http://www.directoalpaladar.com/>
- <http://gastronomiaycia.republica.com/>
- <http://777menusinteligentes.es/>
- <https://diariodegastronomia.com/>
- <http://realacademiadegastronomia.com/>

## PAGINAS WEB DE INTERES

- Academia Española de Nutrición y Dietética <https://www.academianutricionydietetica.org/index.php>
- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición: [www.aecosan.msssi.gob.es/](http://www.aecosan.msssi.gob.es/)
- Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas: <http://www.5aldia.org>
- Consejo Europeo de Información sobre alimentación (EUFIC): <https://www.eufic.org/es/>
- Federación Española de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) <http://www.fesnad.org>
- Fundación Dieta Mediterránea: <http://dietamediterranea.com/>
- Fundación Española de Dietistas Nutricionistas (FEDN): <http://www.fedn.es/index.php>
- Harvard University. School of Public Health: <https://www.hsph.harvard.edu/>
- Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics: <http://www.andjrnl.org/>
- Red de Nutrición Basada en la Evidencia <http://www.rednube.net/>
- Revista Española de Nutrición Humana y Dietética: <http://www.renhyd.org/index.php/renhyd>
- Soc. Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA): <http://www.nutricion.org>
- Soc. Española de Nutrición (SEN): <http://www.sennutricion.org>
- Soc. Española de Nutrición Comunitaria (SENC): <http://www.nutricioncomunitaria.org>