Universidad de Navarra

Dietética I (Gr. Nutrición)
Guía docente 2026-27

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 de otros patrones alimentarios, 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 cuatrimestre
- **Carácter**: Obligatorio
- **Profesorado**: Dra. Itziar Zazpe (profesora responsable), Dra. Susana Santiago, Aaron Ortiz, Teresa Álvarez y Natalia Vázquez
- **Idioma**: Castellano
- **Aula, Horario**: Lunes y Jueves a las 10 h y Viernes a las 13 h. Aula 2. Ed. Castaños

En esta asignatura se imparten conocimientos relacionados con el proyecto **"Las 4S de la alimentación: saludable, segura, sostenible y solidaria".**

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (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.

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.

Universidad de Navarra

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. Nutrición y gastronomía
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. Las encuestas alimentarias. Definición. Clasificación. Ventajas e inconvenientes de su uso. Límites y aplicaciones
8. Raciones recomendadas por grupos de alimentos.
9. Tablas y bases de datos de composición de alimentos. Características y usos. Principales tablas de alimentos españolas e internacionales
10. Dieta y menús. El menú como unidad dietética diaria. Estructura. Distribución de las comidas. Funciones específicas de cada toma de alimento.
11. Alimentación saludable. Características. Métodos de elaboración de dietas. Criterios de calidad
12. La Dieta Mediterránea
13. Elaboración de dietas por gramajes, equivalentes e intercambios
14. Índices de dieta saludable.
15. Revisión de patrones alimentarios
16. Inteligencia artificial e informática aplicada a la nutrición y la dietética.

PROGRAMA PRÁCTICO

2º NUTRICIÓN

Pesos y medidas caseras de alimentos. 21/09 de 16 a 17,30 h en Laboratorio 5F03.
Imprescindible llevar bata.

Ingestas dietéticas recomendadas nacionales e internacionales: manejo e interpretación. 05/10 de 8 a 10 h en Aula 13

Gastronomía y dietética. 13/11 de 18 a 20 h. Laboratorio 5F03

Manejo de tablas y bases de datos de composición de alimentos. 23/10 de 9 a 11 h en 0E02

Confección de dietas por gramajes: Easydiet. 27/10 de 16 a 18 h en 0E02

Sabores de España y del mundo. 05/11 de 15,30 a 18,30 h en aula 22

Plantillas y calendarios de menús. 10/11 de 16 a 18 h en aula 6

Intercambios. 19/11 de 15 a 16 h en Laboratorio 5F03

4º DOBLE

Pesos y medidas caseras de alimentos. 21/09 de 17,30 a 19 h en Laboratorio 5F03. Imprescindible llevar bata.

Ingestas dietéticas recomendadas nacionales e internacionales: manejo e interpretación. 06/10 de 9 a 11 h en aula 4

Gastronomía y dietética. 13/11 de 16 a 18 h. Laboratorio 5F03

Manejo de tablas y bases de datos de composición de alimentos. 20/10 de 16 a 18 h en 0E02

Confección de dietas por gramajes: Easydiet. 27/10 de 9 a 11 h en 0E02

Sabores de España y del mundo. 05/11 de 15,30 a 18,30 h en aula 22

Plantillas y calendarios de menús. 09/11 de 8 a 10 h en aula 3

Intercambios. 19/11 de 16 a 17 h en Laboratorio 5F03

ACTIVIDADES FORMATIVAS

1. Clases expositivas (37 h) para explicar el programa teórico. Los estudiantesdeberán asistir, participar y realizar las pruebas evaluables que en horario de clase se lleven a cabo a lo largo del curso. El programa de estas clases se detalla en el apartado “Programa de la asignatura”.

2. Talleres obligatorios (16 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. Trabajos (28 h). Los detalles se comentarán una vez comenzada la asignatura.

- Trabajo en grupo "Diversidad gastronómica y cultural". El trabajo se explicará el **10 /09** en horario de clase. Fecha de entrega: **05 y 13/11**
- Otras actividades formativas fuera o dentro del aula, estas últimas se realizarán sin previo aviso.

4. Tutorías con la profesora (1h)

5.- Estudio personal: (65 h)

6.- Evaluación: ver apartado “Sistema de Evaluación”. 3 horas

EVALUACIÓN

La nota final de la asignatura será el resultado de la suma porcentual de las notas obtenidas en los siguientes apartados.

1. Examen: 60 % de la nota final. Consistirá en un examen tipo test y preguntas cortas. En las preguntas de tipo test se penalizarán las respuestas incorrectas. Criterios de evaluación: se valorará, además del contenido, la capacidad de análisis y de relación. Para su realización es necesario llevar calculadora.

Para aprobar la asignatura se tendrá que sacar mínimo un 4.5 en el examen. Si la nota es inferior, la nota que aparecerá en el acta será la correspondiente al examen.

2. Trabajos: 35% de la nota final

- Trabajo "Diversidad cultural y gastronomía": 25 % de la nota final (trabajo 15% y exposición 10%)
- Pruebas evaluables realizadas fuera o dentro del aula, clase o seminarios: 10% de la nota final

3. Participación y asistencia en aula (clases y seminarios):_5 % de la nota final.

FECHAS EXÁMENES

- CONVOCATORIA ORDINARIA: 18/12/2026
- CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: 03/06/2027

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.

REVISION

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.

IMPORTANTE

Si **no se puede realizar el plan establecido**, se deberá solicitar una entrevista con la profesora responsable (Itziar Zazpe) durante la 1ª semana de clase.

Los estudiantes con **necesidades educativas especiales** deberán ponerse previamente en contacto con la Coordinación de Estudios de la (facultad/escuela) para obtener la autorización correspondiente a las adaptaciones (por ejemplo, disponer de más tiempo en los exámenes). Dicha autorización deberá ser enviada por el alumno al profesor. Se recomienda realizar esta gestión al comienzo del cuatrimestre.

Los estudiantes 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.

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.

Universidad de Navarra

ATENCIÓN

Se recuerda que cualquier intento de fraude, copia, plagio u otro comportamiento irregular supone una infracción grave tal y como está contemplado en el título IV "Normas de disciplina académica de los estudiantes" dentro del Sistema de normas sobre la convivencia en la Universidad de Navarra

HORARIOS DE ATENCIÓN

- **Dra. Itziar Zazpe (izazpe@unav.es) .** Desp. 2410. Ed. Investigación. 2ª Planta. Cita por mail
- **Dra. Susana Santiago (ssantiago@unav.es).** Desp. 2450. Ed. Investigación. 2ª Planta. Cita por mail

BIBLIOGRAFÍA

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

PAGINAS WEB DE INTERES

- Academia Españona de Nutrición y Dietética https://www.academianutricionydietetica.org/index.php
- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición: 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 de 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 Comuntaria (SENC): http://www.nutricioncomunitaria.org