Universidad de Navarra

Dietética I (Gr. Nutrición)

Guía docente 2025-26

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 semestre
- **Carácter**: Obligatorio
- **Profesorado**: Dra. Itziar Zazpe (profesora responsable), Dra. Susana Santiago, Aaron Ortiz,
- **Idioma**: Castellano
- **Aula, Horario**: Jueves a las 10 h y Viernes de 10 a 12 h. Aula 2

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.

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. Las encuestas alimentarias. Definición. Clasificación. Ventajas e inconvenientes de su uso. Límites y aplicaciones
6. Recomendaciones nutricionales. Concepto y evolución. Ingestas dietéticas de referencia. Tablas de organismos nacionales e internacionales. Utilidad y limitaciones.
7. Objetivos nutricionales y las guías alimentarias. Otras pautas y orientaciones dietéticas
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. Elaboración de dietas por gramajes, equivalentes e intercambios
13. La Dieta Mediterránea

14. Otros patrones alimentarios (EAT-Lancet, DASH, Paleolítica, MIND, Ornish, Portfolio y Macrobiótica)
15. Índices de dieta saludable.
16. Informática aplicada a la nutrición y la dietética. Análisis de algunos programas. Objetivos. Estructura Utilidad. Ventajas de su uso.

PROGRAMA PRÁCTICO

Pesos y medidas caseras de alimentos. Grupo 1 (24/09 de 16 a 17,30 h. 5F03) y Grupo 2 (24 /09 de 17,30 a 19 h. 5F03).). Imprescindible llevar bata. 5F03

Principales estándares nutricionales: manejo e interpretación. Grupo 1 (30/09 de 9 a 11 h. Aula 15) y Grupo 2 (30/09 de 16 a 18 h. Aula 15)

Manejo de tablas y bases de datos de composición de alimentos Grupo 1 (20/10 de 15,30 a 17,30. Aula 0E02) y Grupo 2 (27/10 de 9 a 11 h. Aula 0E02)

Gastronomía y dietética. Grupo 1 (27/10 de 15 a 17 h) y Grupo 2 (27/10 de 17 a 19 h). 5F03

Confección de dietas por gramajes: Easydiet Grupo 1 (28/10 de 9 a 11 h. 0E02) y Grupo 2 (28 /10 de 16 a 18 h. 0C04)

Sabores de España y del mundo. Grupo 1 y 2. 06/11 de 15,30 a 18,30 h. Aula 3.

Plantillas y calendarios de menús. Grupo 1 (11/11 de 9 a 11 h. Aula 15) y Grupo 2 (11/11 de 8 a 10 h. Aula 15)

Intercambios. Grupo 1 (19/11 de 9 a 10 h. 5F03) y Grupo 2 (19/11 de 10 a 11 h. 5F03)

ACTIVIDADES FORMATIVAS

1. Clases expositivas (37 h) para explicar el programa teórico. 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. 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. Trabajo Diversidad gastronómica y cultural (16 h). El estudiante tendrá que entregar un trabajo en grupos. El trabajo se explicará el **11 de Septiembre** en horario de clase. La entrega del trabajo tendrá lugar el **3 de Noviembre**

4.- Actividades breves a lo largo del curso en clase o fuera de ella, individualmente, en parejas o en grupos reducidos (12 h) que permitirá al estudiante maximizar el aprendizaje de contenidos de la asignatura y desarr

5. Tutorías con la profesora (1h).

6.- Estudio personal: (65 h)

Universidad de Navarra

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

EVALUACIÓN

1. Examen: 60 % de la nota final. Consistirá en un examen tipo test y preguntas cortas. 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 25 % de la nota final (trabajo 15% y exposición 10%)

3. Realización de otros trabajos realizados individualmente, en parejas o en pequeños grupos: Este trabajo obligatorio supondrá el 10 % de la nota final.

4. Participación y pruebas evaluables. 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: 5 de Diciembre de 2025

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: 17 de Junio de 2026

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

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

Universidad de Navarra

- **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