Universidad de Navarra

*Dietética II (Gr. Nutrición)*

*Guía docente 2025-26*

# PRESENTACIÓN

**Breve descripción**: La DIETÉTICA II, es la ciencia aplicada que basándose en la Nutrición y la Dietética I entre otras disciplinas, proporciona al alumno la capacidad de diseñar y programar dietas para cualquiera de las distintas etapas de la vida o situaciones fisiológicas, tanto a nivel individual como colectivo. En concreto, el alumno practica el consejo dietético, diseño y análisis de dietas y menús adaptados a cualquier etapa del ciclo vital y/o situación fisiológica, mediante la utilización de calendarios o sistema de intercambio de alimentos. Además, también se aborda la influencia de la multiculturalidad en la alimentación y formas alternativas de alimentación.

- **Titulación**:Grado Nutrición Humana y Dietética (NHD) y Doble Grado Farmacia-NHD
- **Módulo/Materia**: Módulo IV. Ciencias de la Nutrición y de la salud / Materia: Dietética
- **ECTS**: 6
- **Curso, semestre**:
  2º Grado Nutrición Humana y Dietética (NHD) y 4º Doble Grado Farmacia- NHD.
  2º Semestre
- **Carácter**: Obligatoria
- **Profesorado**: **Susana Santiago (Profesora Responsable)**, Itziar Zazpe, Julio Flames, Ana Velasco, Natalia Vazquez Marina Andrés y Gabriela Robayo.
- **Idioma**:Castellano
- **Aula, Horario**: Aula 6. Lunes 13-14h y Jueves 12-13h.

# 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.

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.

CG15 - Diseñar y llevar a cabo protocolos de evaluación del estado nutricional, identificando los factores de riesgo nutricional.

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

CG17 - Conocer la estructura de los servicios de alimentación y unidades de alimentación y nutrición hospitalaria, identificando y desarrollando las funciones del Dietista-Nutricionista dentro del equipo multidisciplinar.

CG21 - Ser capaz de participar en actividades de promoción de la salud y prevención de trastornos y enfermedades relacionadas con la nutrición y los estilos de vida, llevando a cabo la educación alimentaria- nutricional de la población.

CG22 - Colaborar en la planificación y desarrollo de políticas en materia de alimentación, nutrición y seguridad alimentaria basadas en las necesidades de la población y la protección de la salud.

CG26 - Elaborar, controlar y cooperar en la planificación de menús y dietas adaptados a las características del colectivo al que van destinados.

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).

CE31 - Planificar, realizar e interpretar la evaluación del estado nutricional de sujetos y/o grupos, tanto sanos (en todas las situaciones fisiológicas) como enfermos.

CE33 - Identificar los problemas dietético-nutricionales del paciente, así como los factores de riesgo y las prácticas inadecuadas.

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.

CE41 - Desarrollar e implementar planes de transición dietético-nutricional.

CE42 - Planificar y llevar a cabo programas de educación dietético-nutricional en sujetos sanos y enfermos.

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. Dietas basadas en plantas
2. La alimentación situación preconcepcional. Estilos de vida y fertilidad.
3. La alimentación en la gestación.
4. Alimentación en la madre lactante.
5. La alimentación del lactante: lactancia materna, lactancia artificial y alimentación complementaria

6. La alimentación en la infancia y adolescencia.
7. La alimentación en la mujer menopáusica.
8. La alimentación en la persona mayor.
9. Dieta y diversidad cultural.
10. Alimentación en las familias.

## Programa Práctico:

**GRUPO 1 (2ºNHD):**

DISEÑO DE DIETAS VEGETARIANAS: 2ºNHD: 20/1/2026 de 16-18h (0C04)

COCINA PLANT-BASED: 26/1/2026 de 16-18h (5F03)

INTERCAMBIOS I: 2/2/02/2026 de 9-11h (Aula 6)

INTERCAMBIOS II: 9/02/2026 de 9-11h (Aula 6)

INTERCAMBIOS III: 16/02/2026 de 9-11h (OE02)

EMBARAZO: 27/2/2026 de 15.30-17.30 h (0C04)

INFANCIA I: 4/03/2025 de 9-11h (OCO4)

INFANCIA II: 16/03/2026 de 16-18h (OE02)

ANCIANO: 26/03/2026 de 16-18h (Aula 33)

DIVERSIDAD CULTURAL: 16/04/202 16-18 (Aula 3)

**GRUPO 2 (2ºNHD+ 4ºDOBLE)**

DISEÑO DE DIETAS VEGETARIANAS: 2ºNHD: 22/1/2026 de 16-18h (0C04)

COCINA PLANT-BASED: 26/1/2026 de 18-20h (5F03)

INTERCAMBIOS I: 3/2/02/2026 de 12-14h (Aula 21)

INTERCAMBIOS II: 10/02/2026 de 12-14h (Aula 21)

INTERCAMBIOS III: 17/02/2026 de 9-11h (OC04)

EMBARAZO: 24/2/2026 de 12-14h (0C04)

INFANCIA I: 4/03/2025 de 16-18h (OCO4)

INFANCIA II: 17/03/2026 de 12-14h (OE02)

ANCIANO: 27/03/2026 de 16-18h (Aula 4)

DIVERSIDAD CULTURAL: 17/04/202 16-18 (Aula 3)

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

Clases expositivas: 30 horas.

En estas clases se explicarán los aspectos más relevantes del programa.

Talleres: 20 horas

Asistencia obligatoria. En el apartado programa se indicarán los días, horas y aulas concretas, tanto para 2ºNutrición como para 4ºDoble. En caso de coincidencia con otras asignaturas o causa justificada, se facilitára la posibilidad de poder cambiar de grupo de prácticas.

Trabajos: 35 h. Los detalles se concretarán una vez comenzada la asignatura.

Trabajo planificación dietética. Fecha de entrega: 20 /02/206

Otros trabajos realizados individualmente, en parejas o en pequeños grupos. Fecha pendiente de concretar.

Tutorías con el profesor: 1 hora.

Estudio personal del alumno: 61 h

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

# EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

**Examen: 60% de la nota final.**

Consistirá en un **test** (clases expositivas y seminarios) y **preguntas cortas** (clases expositivas).

Se requiere **calculadora**.

Para aprobar la asignatura se tendrá que sacar una **puntuación mínima de 4,5 en el examen.** Si la calificación obtenida es inferior, la nota que aparecerá en el acta será la correspondiente al examen.

**Trabajos: 30% de la nota final.**

Trabajo planificación dietética. 20% de la nota final

Otros trabajos realizados individualmente, en parejas o en pequeños grupos. 10% de la nota final

**Participación y Pruebas evaluables realizadas en aula (clase o seminario): 10% 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.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La distribución porcentual en la evaluación es la misma para la convocatoria ordinaria y extraordinaria. En el caso de no superar el examen el examen y/o el trabajo, se volverán a realizar. Se guardará la nota obtenida por el estudiante en el apartado de asistencia y participación.

Universidad de Navarra

**Exámenes fuera de las fechas oficiales:** En casos justificados de tener que realizar un examen fuera de las convocatorias oficales,  el tipo y estructura del examen pueden variar.

**Alumnos repetidores:** si tienen superadas las prácticas y trabajos se guardarán las notas. En caso de querer subir nota, deberán comuminarlo a la profesora reponsable durante la primera semana de clase.

## HORARIOS DE ATENCIÓN

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

- Despacho 2450 Edificio de Investigación. Planta 2
- Confirmar por mail fecha y hora de tutoría.

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

- Despacho 2410 Edificio de Investigación. Planta 2
- Confirmar por mail fecha y hora de tutoría.

## 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


### 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

Universidad de Navarra


- Mataix Verdu J. Nutrición y alimentación humana (2ª ed). Ed. Ergón. Majadahonda. Madrid 2009 Localízalo en la Biblioteca
- SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria). Guía de alimentación saludable. SENC, Madrid, 2005 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


## TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS y DE INTERCAMBIOS


- Farran A, Fernández R, Gorgori A, y Junyent S. Tablas estándar de composición de los alimentos.McGraw-Hill. Madrid, 2022 Localízalo en la Biblioteca
- Base de datos española de composición de alimentos: http://www.bedca.net/
- Red internacional de sistemas de datos sobre alimentos http://www.fao.org /infoods/infoods/es/
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L y ñ Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas (15ª ed). Ed. Pirámide, Madrid. 2015 Localízalo en la Biblioteca
- Mataix J. Tabla de composición de alimentos españoles. (5ª ed.). Universidad de Granada: Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos, 2009.
- Novartis. Tabla de composición de alimentos. Barcelona. http://farmacia.u ; gr.es /nutrire/tabla/pdf/tabla.pdf
- Palma I, Farran A, Cantós D. Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID). Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. Ed. McGraw-Hill Interamericana. Madrid, 2008. Localízalo en la Biblioteca
- Russolillo G. y Marques I. Sistema de Intercambios para la Confección de Dietas y Planificación de Menús ICM, 2008 Localízalo en la Biblioteca
- Carretero Ml, Gómez M. Tablas de composición de alimentos españoles. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid, 1999. Localízalo en la Biblioteca
- Bello J y col. Tabla de composición de alimentos cocinados. Díaz de Santos. 1998. Localízalo en la Biblioteca


## GASTRONOMÍA


- Sánchez Taínta A y col. PREDIMED. Date el gusto de comer sano. Eunsa. 2015. Localízalo en la Biblioteca
- Goñi I, Pérez J. Gastronomía versus nutrición: Recetas, Ciencia y Salud. Cocina tradicional española. Díaz de Santos. 2015. Localízalo en la Biblioteca
- Brillat- Savarin. Fisiología del gusto (2ª ed.). Ed. Iberia. Barcelona, 1979 Localízalo en la Biblioteca (Ed. de 1970)
- Bustos Pueche A. 777 Recetas cocina inteligente. Ed. Internacionales universitarias. Madrid, 1999 Localízalo en la Biblioteca
- Martinez Llopis M. Historia de la gastronomía española. Alianza Ed. S.A. Madrid, 1989. Localízalo en la Biblioteca


## WEBS DE INTERÉS

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición: www.aecosan.msssi.gob.es/
- Academia Españona de Nutrición y Dietética https://www.academianutricionydietetica.org/index.php
- Red de Nutrición Basada en la Evidencia http://www.rednube.net/

Universidad de Navarra

- Fundación Española de Dietistas Nutricionistas (FEDN): http://www.fedn.es/index.php
- Revista Española de Nutrición Humana y Dietética: http://www.renhyd.org/index.php/renhyd
- Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas: http://www.5aldia.org
- Federación Española de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) http://www.fesnad.org
- Fundación Dieta Mediterránea: http://dietamediterranea.com/
- Journal of de Academy of Nutrition and Dietetics: http://www.andjrnl.org/
- Consejo Europeo de Información sobre alimentación (EUFIC): http://www.eufic.org/index/es/