

GUÍA DOCENTE 2025-2026

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Nutrición y Dietética
PLAN DE ESTUDIOS:	Grado en Nutrición Humana y Dietética
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Obligatorio
ECTS:	6
CURSO:	Segundo
SEMESTRE:	Primero
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano
PROFESORADO:	Dra. Sandra Sumalla
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	sandra.sumalla@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica.
CONTENIDOS:
● Tema 1. Aspectos generales 1.1. Introducción a la dietética: conceptos y bases 1.2. Los alimentos como fuentes de energía y nutrientes 1.3. Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas ● Tema 2. Regulación del balance energético 2.1. Concepto de balance energético 2.2. Control de la ingesta 2.3. Otros mecanismos de regulación de la ingesta ● Tema 3. Nutrición e Inmunidad 3.1. Generalidades del sistema inmunitario 3.2. Probióticos, prebióticos y simbióticos

3.3. Interacción nutrientes y microbiota intestinal

3.4. Obesidad, inflamación y sistema inmunitario

3.5. Estilo de vida y sistema inmune

- **Tema 4.** Alimentación saludable y ración alimentaria

4.1. Grupos de alimentos

4.2. Las tablas de composición de alimentos

4.3. Raciones de alimentos

4.4. Guías alimentarias: estructura general

4.5. Aspectos básicos del diseño de pautas dietéticas y objetivos generales para la población general

4.6. Consejo dietético

- **Tema 5.** Planificación de menús

5.1. Concepto y tipos de menús

5.2. Menús individuales

5.3. Menús para colectividades

PROGRAMA PRÁCTICO:

- Raciones y Medidas Caseras de Alimentos
- Elaboración de Menús

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- 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.
- CG12. - Conocer los nutrientes, su función en el organismo, su biodisponibilidad, las necesidades y recomendaciones, y las bases del equilibrio energético y nutricional.
- CG13. - Integrar y evaluar la relación entre la alimentación y la nutrición en estado de salud y en situaciones patológicas.
- CG3. - Reconocer la necesidad de mantener y actualizar la competencia profesional, prestando especial importancia al aprendizaje, de manera autónoma y continuada, de nuevos conocimientos, productos y técnicas en nutrición y alimentación, así como a la motivación por la calidad.
- CG5. - Realizar la comunicación de manera efectiva, tanto de forma oral como escrita, con las personas, los profesionales de la salud o la industria y los medios de comunicación, sabiendo utilizar las tecnologías de la información y la comunicación especialmente las relacionadas con nutrición y hábitos de vida.
- CG29. - Adquirir la formación básica para la actividad investigadora, siendo capaces de formular hipótesis, recoger e interpretar la información para la resolución de problemas siguiendo el método científico, y comprendiendo la importancia y las limitaciones del pensamiento científico en materia sanitaria y nutricional.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE26. - Aplicar las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica dietética.
- CE45. - Manejar las herramientas básicas en TICs utilizadas en el campo de la alimentación, Nutrición y la Dietética.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Describir los conceptos de Alimentación saludable y ración, así como realizar ajustes dietéticos mediante alimentos patrón.
- Relacionar la influencia de la nutrición con el sistema inmunitario innato y adaptativo, así como explicar las consecuencias de un déficit nutricional en este sistema.
- Diseñar y planificar menús para individuos o colectividades sanos que logren cubrir sus necesidades.

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método Expositivo.
- Resolución de Ejercicios.
- Aprendizaje Cooperativo / Trabajo en Grupo.
- Trabajo Autónomo.

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases de teoría	20
	Clases prácticas	16
	Seminarios y talleres	6
	Clases de problemas/Casos prácticos	6
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	6
	Tutorías (individual / en grupo)	6
	Presentación de trabajos	4
Actividades autónomas	Preparación de clases	20
	Estudio personal y lecturas	30
	Elaboración de trabajos	16
	Trabajo individual en campus virtual	16
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	4

El primer día de clase la profesora proporcionará información más detallada al respecto.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

	Actividades de evaluación	Ponderación
Evaluación continua	1 Cuaderno de prácticas	10%
	Entregas de Ejercicios/Portafolios	5%
	Elaboración y Exposición de 1 Trabajo	10%
	1 Prueba Parcial	25%
Evaluación final	1 Prueba Teórico/Práctica	50%

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

La asistencia y la superación de las prácticas son obligatorias y necesarias para poder aprobar la asignatura. En caso de no haberse superado se perderá el derecho a la convocatoria ordinaria y extraordinaria.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltase el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de una Prueba Teórico/Práctica con un valor del 50% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Herrero, G. Nutrición y Dietética. Santander: Universidad Europea del Atlántico. 2015.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Ruiz, MD. Guía para estudios dietéticos. Álbum fotográfico de alimentos. Granada: Ed. Universidad de Granada. 2011.
- Ruiz, MD et al. Guía fotográfica de porciones de alimentos consumidos en España. Fundación Iberoamericana de Nutrición. 2019.
- Gil A. Tratado de Nutrición. 4ª edición. Vol. II. Madrid: Editorial Médica Panamericana. 2024.
- Gil A. Tratado de Nutrición. 4ª edición. Vol. IV. Madrid: Editorial Médica Panamericana. 2024.
- Munteanu C, Schwartz B. The relationship between nutrition and the immune system. Front Nutr. 2022 Dec 8;9:1082500. doi: 10.3389/fnut.2022.1082500.
- Méndez López LF, González Llerena JL, Vázquez Rodríguez JA, Medellín Guerrero AB, González Martínez BE, Solís Pérez E, López-Cabanillas Lomelí M. Dietary Modulation of the Immune System. Nutrients. 2024 Dec 18;16(24):4363. doi: 10.3390/nu16244363
- Salas-Salvadó, J. Nutrición y dietética clínica. 5ª edición. Barcelona: Editorial Elsevier. 2025.
- Raymond JL y Morrow K (eds). 16ª edición. Krause. Mahan. Dietoterapia. Madrid: Elsevier. 2025.

WEBS DE REFERENCIA:

- Red BEDCA, AESAN [Internet]. Base de Datos Española de Composición de Alimentos. Madrid, 2006. [citado 09 de julio de 2018] Disponible en: <http://www.bedca.net/>
- Food and Nutrition Information Center [Internet]. USDA Food Composition Databases. Beltsville (MD): National Agricultural Library (US); [citado 09 de julio de 2018]. Disponible en: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>