



1. Identificación

1.1. De la asignatura

Curso Académico	2025/2026
Titulación	GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA, PROGRAMA ACADÉMICO DE SIMULTANEIDAD DE DOBLE TITULACIÓN CON ITINERARIO ESPECÍFICO DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE Y GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
Nombre de la asignatura	NUTRICIÓN EN LAS ETAPAS DE LA VIDA
Código	6813
Curso	SEGUNDO CUARTO
Carácter	OBLIGATORIA
Número de grupos	2
Créditos ECTS	6.0
Estimación del volumen de trabajo	150.0 150.0
Organización temporal	2º Cuatrimestre 2º Cuatrimestre
Idiomas en que se imparte	Español

1.2. Del profesorado: Equipo docente

MARTINEZ BEBIA, MANUEL

Docente: **GRUPO 1, PCEO DEPORTE + NUTRICIÓN**

Coordinación de los grupos: **GRUPO 1, PCEO DEPORTE + NUTRICIÓN**

Coordinador de la asignatura

Categoría

ASOCIADO A TIEMPO PARCIAL

Área

NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA

Departamento

Correo electrónico / Página web / Tutoría electrónica

manuelmb@um.es Tutoría electrónica: **No**

Teléfono, horario y lugar de atención al alumnado

Duración:	Día:	Horario:	Lugar:
A	Viernes	18:30-20:30	(Sin Extensión), Pabellón A Campus de Lorca (Administración) B1.2.032

Observaciones:
Se ruega solicitar cita previa por Aula Virtual.

Duración:	Día:	Horario:	Lugar:
A	Lunes	17:30-18:30	, Pabellón A Campus de Lorca (Administración) B1.2.032

Observaciones:
Es necesario solicitar la tutoría por AV.

2. Presentación

Dentro del Plan de Estudios de Nutrición Humana y Dietética resulta esencial el conocimiento de las necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida puesto que deben ajustarse a las diferentes condiciones fisiológicas por las que pasamos desde el nacimiento hasta la senectud, incluyendo periodos excepcionales como el embarazo o la lactancia, e incluso etapas de ejercicio físico intenso. En cada una de estas etapas nuestro organismo sufre una serie de cambios que condicionan las necesidades de energía, macronutrientes y micronutrientes. Partiendo de los conocimientos adquiridos en la asignatura de Nutrición Humana, se adaptan los contenidos a los distintos periodos del desarrollo humano.

3. Condiciones de acceso a la asignatura

3.1. Incompatibilidades

No constan

3.2. Requisitos

No constan

3.3. Recomendaciones

Los requisitos propios de acceso al grado relativos al nivel de formación que debe de adquirir el alumno para acceder a los estudios universitarios. Es recomendable tener conocimientos suficientes de las asignaturas de Nutrición Humana y Bioquímica de los Alimentos.

4. Competencias

4.1. Competencias básicas

- CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio
- CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio
- CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética
- CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado
- CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

4.2. Competencias de la titulación

- CG1: Reconocer los elementos esenciales de la profesión del Dietista-Nutricionista, incluyendo los principios éticos, responsabilidades legales y el ejercicio de la profesión, aplicando el principio de justicia social a la práctica profesional y desarrollándola con respeto a las personas, sus hábitos, creencias y culturas.
- CG2: Desarrollar la profesión con respeto a otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades para trabajar en equipo.
- 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.
- CG4: Conocer los límites de la profesión y sus competencias, identificando cuando es necesario un tratamiento interdisciplinar o la derivación a otro profesional
- 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.
- 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.
- 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.
- CG18: Intervenir en la organización, gestión e implementación de las distintas modalidades de alimentación y soporte nutricional hospitalario y del tratamiento dietético-nutricional ambulatorio.
- CE6: Conocer las bases y fundamentos de la alimentación y la nutrición humana.
- CE7: Adquirir habilidades de trabajo en equipo como unidad en la que se estructuran de forma uni o multidisciplinar e interdisciplinar los profesionales y demás personal relacionados con la evaluación diagnóstica y tratamiento de dietética y nutrición.
- CE8: Conocer el sistema sanitario español y los aspectos básicos relacionados con la gestión de los servicios de salud, fundamentalmente los que estén relacionados con aspectos nutricionales.
- CE14: Interpretar y manejar las bases de datos y tablas de composición de alimentos.
- CE25: Aplicar las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica dietética.
- CE26: Conocer los nutrientes, sus funciones y su utilización metabólica. Conocer las bases del equilibrio nutricional y su regulación.
- 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.
- CE30: Conocer, detectar precozmente y evaluar las desviaciones por exceso o defecto, cuantitativas y cualitativas, del balance nutricional.
- CE31: Planificar, realizar e interpretar la evaluación del estado nutricional de sujetos y/o grupos, tanto sanos (en todas las situaciones fisiológicas) como enfermos.
- CE32: Conocer los aspectos fisiopatológicos de las enfermedades relacionadas con la nutrición.
- 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.
- CE35: Interpretar una historia clínica. Comprender y utilizar la terminología empleada en ciencias de la salud.
- CE36: Interpretar e integrar los datos clínicos, bioquímicos y farmacológicos en la valoración nutricional del enfermo y en su tratamiento dietético-nutricional.
- CE37: Aplicar las bases de la nutrición clínica a la dietoterapia.
- CE38: Planificar, implantar y evaluar dietas terapéuticas para sujetos y/o grupos.
- CE39: Conocer la organización hospitalaria y las distintas fases del servicio de alimentación.
- CE40: Participar en el equipo multidisciplinar de una Unidad de Nutrición Hospitalaria.
- CE41: Conocer las distintas técnicas y productos de soporte nutricional básico y avanzado.
- CE42: Desarrollar e implementar planes de transición dietético-nutricional.
- CE43: Planificar y llevar a cabo programas de educación dietético-nutricional en sujetos sanos y enfermos.
- CE44: Comprender la farmacología clínica y la interacción entre fármacos y nutrientes.
- CE45: Manejar las herramientas básicas en TIC,s utilizadas en el campo de la Alimentación, Nutrición y la Dietética.
- CE46: Conocer los límites legales y éticos de la práctica dietética.
- CE47: Prescribir el tratamiento específico, correspondiente al ámbito de competencia del dietista-nutricionista.

- CE48: Ser capaz de fundamentar los principios científicos que sustentan la intervención del dietista- nutricionista, supeditando su actuación profesional a la evidencia científica.

4.3. Competencias transversales y de materia

- Aplicar las Ciencias de los Alimentos y de la Nutrición a la práctica dietética
- Evaluar y calcular los requerimientos nutricionales en cualquier etapa de la vida
- Identificar las bases de una alimentación saludable (adecuada, suficiente, adaptada, equilibrada y variada)
- Conocer, detectar precozmente y evaluar las desviaciones por exceso o defecto, cuantitativas y cualitativas del balance nutricional
- Manejar las herramientas básicas en TIC's utilizadas en el campo de la Alimentación, Nutrición y la Dietética
- CT3: Ser capaz de gestionar la información y el conocimiento en su ámbito disciplinar, incluyendo saber utilizar como usuario las herramientas básicas en TIC
- CT4: Considerar la ética y la integridad intelectual como valores esenciales de la práctica profesional
- CT5: Ser capaz de proyectar los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridos para promover una sociedad basada en los valores de la libertad, la justicia, la igualdad y el pluralismo
- CT6: Capacidad para trabajar en equipo para relacionarse con otras personas del mismo o distinto ámbito profesional
- CT7: Desarrollar habilidades de iniciación a la investigación

5. Contenidos

5.1. Teoría

Tema 1: NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO

Concepto de embarazo y evolución, cambios que se producen en el organismo de la mujer, ganancia de peso (cálculo)
Necesidades nutricionales en la mujer durante el embarazo

Tema 2: NUTRICIÓN EN LA MUJER DURANTE LA LACTACIÓN.

Definición de lactancia y algunas curiosidades evolutivas Fisiología de este periodo Volumen y composición de la leche Ventajas de la lactancia materna Necesidades nutricionales para la madre Pautas dietéticas

Tema 3: REGULACIÓN DEL CRECIMIENTO, LA DIFERENCIACIÓN Y EL DESARROLLO.

Estudio detallado del patrón de crecimiento humano, en los distintos periodos de la infancia, factores que condicionan y regulan el crecimiento, bases moleculares del crecimiento armónico y cambios evolutivos en el patrón de crecimiento

Tema 4: NUTRICIÓN DEL LACTANTE.

Fisiología de la digestión del lactante, necesidades nutricionales Tipos de lactancia Recomendaciones nutricionales

Tema 5: NUTRICIÓN DEL NIÑO DE 1 A 3 AÑOS.

Principales características de esta etapa Patrones alimentarios Formación del gusto alimentario Hábitos alimentarios Necesidades nutricionales Normas básicas para la elaboración de la dieta Factores de riesgo nutricional

Tema 6: NUTRICIÓN DEL NIÑO EN LA EDAD PREESCOLAR Y ESCOLAR.

Necesidades nutricionales y recomendaciones

Tema 7: NUTRICIÓN EN LA ADOLESCENCIA.

Características de la etapa Necesidades nutricionales y recomendaciones Comportamiento alimentario en el adolescente Obesidad y TCA

Pautas dietéticas y de estilo de vida en la infancia y en la adolescencia

Tema 8: NUTRICIÓN Y ENVEJECIMIENTO

Consideraciones iniciales en esta etapa Nutrición y envejecimiento Factores que afectan a la ingesta, absorción y metabolismo de los alimentos Indicadores de un mal estado nutricional Necesidades y requerimientos Pautas dietéticas durante esta etapa

Tema 9: NUTRICIÓN DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO.

Definiciones a tener en cuenta Clasificación Nutrición deportiva Necesidades y recomendaciones Elementos a tener en cuenta en los deportistas de élite Hidratación Planificación de la alimentación

5.2. Prácticas

■ Práctica 1: Diseño y aplicación de cuestionarios nutricionales para la evaluación en embarazadas. Consideraciones especiales

Cuestionarios nutricionales. Condiciones nutricionales especiales para embarazadas. Caso práctico.

Relacionado con:

- Tema 1: NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO
- Tema 2: NUTRICIÓN EN LA MUJER DURANTE LA LACTACIÓN.

■ Práctica 2: Evaluación del crecimiento en la infancia

Medidas antropométricas para la evaluación del crecimiento en la infancia. Morfología de la curva de crecimiento infantil y adolescente. Interpretación de curvas de crecimiento. Evaluación del estado nutricional. Casos prácticos.

Relacionado con:

- Tema 3: REGULACIÓN DEL CRECIMIENTO, LA DIFERENCIACIÓN Y EL DESARROLLO.
- Tema 4: NUTRICIÓN DEL LACTANTE.
- Tema 5: NUTRICIÓN DEL NIÑO DE 1 A 3 AÑOS.

■ Práctica 3: Diseño y aplicación de cuestionarios nutricionales para la evaluación infantil y adolescente. Consideraciones especiales. PARTE 1.

Evaluación del comportamiento alimentario y de la calidad de la dieta infantil y adolescente.

Relacionado con:

- Tema 6: NUTRICIÓN DEL NIÑO EN LA EDAD PREESCOLAR Y ESCOLAR.
- Tema 7: NUTRICIÓN EN LA ADOLESCENCIA.

■ **Práctica 4: Diseño y aplicación de cuestionarios nutricionales para la evaluación infantil y adolescente. Consideraciones especiales. PARTE 2.**

Evaluación nutricional infantil y adolescente.

Relacionado con:

- Tema 6: NUTRICIÓN DEL NIÑO EN LA EDAD PREESCOLAR Y ESCOLAR.
- Tema 7: NUTRICIÓN EN LA ADOLESCENCIA.

■ **Práctica 5: Diseño y aplicación de cuestionarios nutricionales para la evaluación en personas mayores. Consideraciones especiales**

Características del envejecimiento. Alimentación en personas mayores. Cambios fisiológicos que afectan a la alimentación. Evaluación antropométrica. Test de cribado nutricional.

Relacionado con:

- Tema 8: NUTRICIÓN Y ENVEJECIMIENTO

■ **Práctica 6: Diseño y aplicación de cuestionarios nutricionales para la evaluación durante el ejercicio físico. Consideraciones especiales.**

Necesidades nutricionales del deportista. Consumo energético. Caso práctico.

Relacionado con:

- Tema 9: NUTRICIÓN DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO.

6. Actividades Formativas

Actividad Formativa	Metodología	Horas	Presencialidad
AF1: Exposición teórica / Clase magistral		39.0	100.0
AF2: Tutoría ECTS o trabajos dirigidos		3.0	100.0
AF3: Seminarios / Aprendizaje orientado a proyectos / Estudio de Casos / Exposición y discusión de trabajos / Simulaciones		4.0	100.0
AF4: Prácticas de laboratorio / Prácticas con ordenadores / Aula informática		14.0	100.0
AF7: Trabajo autónomo: Estudio y preparación de contenidos teóricos y prácticos. Trabajo individual del alumno consistente en lecturas, búsquedas documentales, sistematización de contenidos, estudio,		90.0	0.0
	Totales	150,00	

7. Horario de la asignatura

<https://www.um.es/web/estudios/grados/nutricion/2025-26#horarios>

8. Sistemas de Evaluación

Identificador	Denominación del instrumento de evaluación	Criterios de Valoración	Ponderación
SE1	Pruebas escritas (exámenes): pruebas objetivas, de desarrollo, de respuesta corta, o tipo test realizadas por los alumnos para mostrar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos.	Prueba final (examen tipo test) Realización de un examen final que consiste en 40 preguntas tipo test sobre toda la materia impartida en la asignatura Cuatro preguntas mal contestadas serán penalizadas eliminando una pregunta contestada correctamente	70.0
SE3	Informes escritos, trabajos y proyectos: trabajos escritos, portafolios realizados individual o grupalmente.	Trabajos voluntarios propuestos, participación en clase y seminarios Capacidad de análisis y síntesis Expresión oral Coherencia de las respuestas Capacidad de trabajo en grupo Motivación y captación de interés Diseño y uso de recursos didácticos y nuevas tecnologías en las exposiciones de los trabajos voluntarios	10.0
SE5	Ejecución de tareas prácticas: actividades de laboratorio en los laboratorios de biología, química, bioquímica, ingeniería química, análisis de alimentos y actividades de Planta Piloto de Tecnología de los Alimentos, que muestran el saber hacer en las diferentes materias.	La asistencia a prácticas y seminarios es obligatoria Cuaderno de prácticas con ejercicios propuestos sobre la materia impartida Correcta ortografía Dominio de la materia Estructuración de ideas Capacidad crítica	20.0

9. Fechas de exámenes

<https://www.um.es/web/estudios/grados/nutricion/2025-26#examenes>

10. Resultados del Aprendizaje

No se ha encontrado nada que migrar. No procede.

11. Bibliografía

Bibliografía básica

No constan

Bibliografía complementaria

- [Aranceta, javier, Gil, Ángel \(dirs.\) Alimentos funcionales y salud en las etapas infantil y juvenil. Madrid: Médica Panamericana \(2010\)](#)
- [Bach-Faig, Anna, Esquius de La Zarza, Laura \(eds.\) La alimentación en la actividad física y el deporte. Barcelona: Editorial UOC \(2018\)](#)
- [Brown, JE. Nutrición en las Diferentes Etapas de la vida. 5ª Edición. Madrid: McGraw Hill. 2014.](#)
- [Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano. Madrid: McGraw-Hill \(2012\)](#)
- [Gil A. Tratado de Nutrición. Tomo III. Nutrición Humana en el Estado de Salud. 3ª Edición. Madrid: Editorial Panamericana \(2017\)](#)
- [Hérmendez Alarcón, Adriana ... \[et al.\] Medicina y nutrición : nutrición comunitaria y clínica. Madrid: McGraw-Hill-Interamericana \(2011\)](#)
- [Mahan LK, Escott-Stump S. Nutrición y dietoterapia de Krauser. Ed. Interamericana McGraw-Hill, México, 14ª edición, 2017.](#)
- [Martín Salinas, C. Nutrición y dietética. Madrid. DAE. 2000](#)
- [Mataix J y col. Tabla de composición de alimentos españoles. 5ª ed. Granada. Instituto de nutrición y tecnología de alimentos; 2009.](#)
- [Mataix J. Nutrición para educadores. 2ª ed., reimp. Madrid. Díaz de Santos. 2017.](#)
- Pastor Martín, Rosario, Tur Marí, Josep Antoni (eds.). Manual práctico de nutrición y dietética deportiva. Editorial Universidad Católica de Ávila (2018) (Agotado)
- [Perote Alejandro, Alfonso, Polo Jiménez, Soraya \(coords.\) Nutrición y dietética en los estados fisiológicos del ciclo. Madrid: FUDEN \(2017\)](#)
- [Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guías Alimentarias para la población española: recomendaciones para una dieta Saludable. Madrid. Im&C, D.L.; 2001.](#)

- [EURRECA Red de Excelencia de la Unión Europea para fijar recomendaciones nutricionales](#)

12. Observaciones

La calificación necesaria para superar la asignatura será de 5 puntos, que se obtendrá de la suma de cada una de las partes evaluadas. Es necesario superar ambas partes de la asignatura (teórica y práctica) de forma independiente para superar la totalidad de la asignatura. Es obligatoria la asistencia a las prácticas y seminarios, salvo justificación médica.

NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES Aquellos estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales podrán dirigirse al Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado (ADYV; <http://www.umes/adyv/>) para recibir orientación sobre un mejor aprovechamiento de su proceso formativo y, en su caso, la adopción de medidas de equiparación y de mejora para la inclusión, en virtud de la Resolución Rectoral R-358/2016. El tratamiento de la información sobre este alumnado, en cumplimiento con la LOPD, es de estricta confidencialidad.

GRABACIÓN DE IMAGEN Y/O AUDIO

Salvo autorización expresa por parte del profesor, no está permitida la grabación, total o parcial, tanto de sonido como de imagen, de las clases, seminarios o prácticas de la asignatura, con arreglo a las previsiones de la Ley de Propiedad Intelectual, de la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal y de la Ley Orgánica de Protección Civil del Derecho al Honor, a la Intimidad Personal y Familiar y a la Propia Imagen. En función, en su caso, del uso posterior que se le diera, la grabación no consentida puede dar origen a responsabilidades civiles, disciplinarias, administrativas y, eventualmente, penales.

Esta asignatura se encuentra vinculada de forma directa con los Objetivos de Desarrollo Sostenible: nº 2 y nº 3.

REGLAMENTO DE EVALUACIÓN DE ESTUDIANTES

El artículo 8.6 del Reglamento de Evaluación de Estudiantes (REVA) prevé que "salvo en el caso de actividades definidas como obligatorias en la guía docente, si el o la estudiante no puede seguir el proceso de evaluación continua por circunstancias sobrevenidas debidamente justificadas, tendrá derecho a realizar una prueba global".

Se recuerda asimismo que el artículo 22.1 del Reglamento de Evaluación de Estudiantes (REVA) estipula que "el o la estudiante que se valga de conductas fraudulentas, incluida la indebida atribución de identidad o autoría, o esté en posesión de medios o instrumentos que faciliten dichas conductas, obtendrá la calificación de cero en el procedimiento de evaluación y, en su caso, podrá ser objeto de sanción, previa apertura de expediente disciplinario".

NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Aquellos estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales podrán dirigirse al Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado (ADYV - <https://www.um.es/adyv>) para recibir orientación sobre un mejor aprovechamiento de su proceso formativo y, en su caso, la adopción de medidas de equiparación y de mejora para la inclusión, en virtud de la Resolución Rectoral R-358/2016. El tratamiento de la información sobre este alumnado, en cumplimiento con la LOPD, es de estricta confidencialidad.

REGLAMENTO DE EVALUACIÓN DE ESTUDIANTES

El artículo 8.6 del Reglamento de Evaluación de Estudiantes (REVA) prevé que "salvo en el caso de actividades definidas como obligatorias en la guía docente, si el o la estudiante no puede seguir el proceso de evaluación continua por circunstancias sobrevenidas debidamente justificadas, tendrá derecho a realizar una prueba global".

Se recuerda asimismo que el artículo 22.1 del Reglamento de Evaluación de Estudiantes (REVA) estipula que "el o la estudiante que se valga de conductas fraudulentas, incluida la indebida atribución de identidad o autoría, o esté en posesión de medios o instrumentos que faciliten dichas conductas, obtendrá la calificación de cero en el procedimiento de evaluación y, en su caso, podrá ser objeto de sanción, previa apertura de expediente disciplinario".

