



Universidad
Pontificia
de Salamanca

GUÍA DOCENTE 2026-2027

DIETÉTICA PLANT-BASED EN EL CICLO VITAL

MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE EN
ALIMENTACIÓN PLANT-BASED: NUTRICIÓN, INDUSTRIA Y
SOSTENIBILIDAD.

Modalidad de la asignatura: Virtual

DATOS BÁSICOS

| | |
|---------------------------------|--|
| Asignatura | Dietética plant-based en el ciclo vital |
| Tipología | Obligatoria |
| Modalidad de impartición | Virtual |
| Créditos | 12 ECTS |
| Calendario | Noviembre de 2026 |
| Idioma | Castellano |
| Profesor responsable | Miguel López |
| E-mail | miguel@nutreconciencia.com |
| Tutorías | A concertar online por correo / Campus Virtual |
| Otros profesores | Miguel López Laia Asso Lucía Martínez Elena Álvarez |

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura aborda las bases de la planificación dietética plant-based adaptada a las distintas etapas del ciclo vital: infancia, adolescencia, adultez, embarazo, lactancia y envejecimiento. Se revisan los requerimientos nutricionales específicos y las estrategias dietéticas basadas en alimentos vegetales, con enfoque preventivo y sostenible. Se analizan casos prácticos y guías clínicas nacionales e internacionales. El enfoque promueve una práctica dietética segura, personalizada y basada en la evidencia científica.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

R07: Conocer los abordajes y particularidades de la dietética y la nutrición en formato 100% vegetal para todo el ciclo vital.

R08 Manejar los condicionantes propios de la dietética 100% vegetal con diferentes tipologías de paciente.

R09: Identificar vulnerabilidades y oportunidades de la alimentación 100% vegetal en diferentes poblaciones, grupos etarios y necesidades fisiológicas.

Contenidos

1. Alimentación saludable en embarazo y lactancia materna y artificial
2. Alimentación en la infancia y su relación con la salud
3. Consejo alimentario: guías, recursos educativos y charlas
4. Alimentación en las escuelas
5. Alimentación en población de otras culturas alimentarias
6. Veganismo y ciclo vital
7. Alimentación complementaria
8. Baby-led weaning (BLW)
9. Fisiología del ciclo menstrual y saludable
10. Alimentación según el ciclo menstrual
11. Abordaje nutricional de alteraciones hormonales: SOP, SP, amenorrea, endometriosis.

METODOLOGÍAS DOCENTES

- Clase magistral: el docente realiza sesiones expositivas, explicativas y/o demostrativas de contenido.

- Aprendizaje basado en problemas: contribuye a desarrollar en los estudiantes el razonamiento crítico, el juicio diagnóstico, así como les permite construir su conocimiento a través del análisis de los problemas de forma individual y grupal, fomentando el trabajo colaborativo
- Aprendizaje cooperativo: se basa en el trabajo en equipo y tiene como objetivo la construcción de conocimiento y la adquisición de competencias y habilidades sociales
- Aprendizaje invertido: la instrucción directa se realiza fuera del aula y se utiliza el tiempo de clase para llevar a cabo actividades que impliquen el desarrollo de procesos cognitivos de mayor complejidad en las que son necesarias la ayuda y la experiencia del docente.
- Docencia basada en la Simulación clínica: permite a los estudiantes experimentar la representación de un hecho real, para practicar, aprender y adquirir las competencias y conocimientos necesarios para el desempeño de su profesión.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

- Actividades de formación teórica en grupo.
- Simulaciones de supuestos reales de elaboraciones de planes alimentarios individuales y colectivos
- Tutorías individuales y en grupo: orientación, asesoramiento, retroalimentación.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Evaluación continua (Retos académicos): Se sustenta en un conjunto de actividades asíncronas denominadas “Retos académicos”, que el alumno debe realizar y que serán evaluadas por parte del profesor a lo largo del curso. Desarrollarán la autonomía y el trabajo personal; cuando se lleven a cabo en grupo promoverán el intercambio de información y de experiencias como método para la construcción del conocimiento. Entre los diferentes formatos encontraremos: presentaciones orales individuales o en grupo, entrega de tareas y trabajos (ensayos, obras audiovisuales, programas informáticos, diseños, prototipos, estudio de casos, etc.); portafolios; creación colectiva de repositorios de información; realización de consultas, sondeos y encuestas; participación en discusiones, debates o intercambios de ideas; recorrido a través de itinerarios interactivos sobre los contenidos de la materia, etc.
- Pruebas de evaluación escritas: Serán pruebas tipo test y desarrollo asíncronas. En el desarrollo de las mismas se debe emplear siempre la herramienta “Cuestionarios” y el software para la supervisión de pruebas de evaluación online escritas SMOWL Human.

Precisarán de emplear la reflexión, comprensión, discriminación o valoración, forzándole así a realizar un esfuerzo cognitivo previo.

Convocatoria ordinaria

Evaluación de los retos académicos (40%) y prueba de evaluación objetiva escrita (60%).

Convocatoria extraordinaria

Prueba de evaluación objetiva escrita.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Clases en directo y sesiones grabadas

Material de apoyo escrito para completar la asignatura

Material de elaboración y superación de los retos académicos

Materiales audiovisuales (Vídeos, documentales, guías, podcast)

Resolución de casos reales

Guía de corrección del examen tras su realización

BREVE CV DEL PROFESORADO

Miguel López

Doctor en Ciencias de la Alimentación en CIAL-CSIC. IP del grupo de investigación "Dieta, salud planetaria y rendimiento". Docente e investigador en la Universidad Francisco de Vitoria (UFV). Autor de publicaciones científicas en revistas de alto impacto. Divulgador científico en @nutreconciencia

Lucía Martínez

Dietista-Nutricionista (UCAM) especializada en nutrición vegetal. Máster Oficial en Nutrigenómica y Nutrición Personalizada (UIB). Máster en Gestión del Talento (UV). Amplia experiencia en consulta privada de nutrición clínica y en colectividades. Es autora de 5 libros y escribe artículos en El País. Ha realizado asesorías a empresas de comunicación y en nuevos productos plant-based.

Laia Asso

Pediatra y Dietista-Nutricionista en un hospital de día para niños y jóvenes con TCA. Trabaja en la Agencia de Salud Pública de Catalunya como responsable de los programas de salud pública en la

infancia. Dirige los cursos de experto universitario en la IL3-UB. Ha creado y dirigido un programa de prevención de la obesidad infantil merecedor de un accésit de la Estrategia NAOS y en premios PAAS

Elena Álvarez

Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Pablo de Olavide (UPO). Especializada en nutrición y salud hormonal femenina, además de patologías digestivas, salud tiroidea y fertilidad. Experiencia en consulta clínica con mujeres con disfunciones hormonales.