Guía docente de la asignatura

Dieta Mediterránea y Salud (M28/56/1/84)

Fecha de aprobación por la Comisión Académica: 11/06/2025

Máster	Máster Universitario en Nutrición Humana
MÓDULO	Módulo III. Nutrición y Promoción de la Salud
RAMA	Ciencias de la Salud
CENTRO RESPONSABLE DEL TÍTULO	Escuela Internacional de Posgrado

Semestre	Segundo	**Créditos**	3	**Tipo**	Optativa	**Tipo de enseñanza**	Presencial

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

No hay ninguno específico para esta asignatura

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Máster)

- Concepto y origen de Dieta Mediterránea.
- Composición alimentaria y valor nutricional de la Dieta Mediterránea.
- El papel preventivo de la Dieta Mediterránea ante diversas patologías.
- La gastronomía mediterránea: De la forma de cocinar a la forma de comer.
- Déficits e inconvenientes de la Dieta Mediterránea.
- Nuevos conceptos y evolución de la Dieta Mediterránea.

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS BÁSICAS

- CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/ 05/05/2026 - 11:22
Código seguro de verificación (CSV): 1EA97B368E60FD1543948057A5BDBFE0 Pág. 1 de 8

resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Capacidad de gestión, análisis, síntesis y actualización de la información.
- CG06 - Razonamiento crítico.
- CG07 - Aprendizaje autónomo.
- CG08 - Comunicación oral y escrita.
- CG14 - Reconocimiento y adaptación a la diversidad y multiculturalidad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE01 - Identificar los factores que influyen en la nutrición
- CE02 - Evaluar el estado nutricional individual y de colectividades
- CE04 - Aplicar la epidemiología nutricional para determinar el consumo y hábitos alimentarios de una determinada población
- CE05 - Calcular y establecer pautas alimentarias saludables en individuos y colectividades
- CE10 - Capacidad de aplicar la dietética y las bases de la alimentación saludable
- CE11 - Capacidad de planificar menús y cartas para colectividades en función de criterios de salud, culturales o religiosos
- CE18 - Preparar a los estudiantes para la redacción de artículos científicos enfocados a la publicación de los resultados de su investigación tutelada

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT01 - Mostrar interés por la calidad y la excelencia en la realización de diferentes tareas.
- CT02 - Comprender y defender la importancia que la diversidad de culturas y costumbres tienen en la investigación de la salud e intervención sobre poblaciones.
- CT03 - Tener un compromiso ético y social en la aplicación de los conocimientos adquiridos.
- CT04 - Capacidad de trabajar en equipos interdisciplinarios para alcanzar objetivos comunes desde campos expertos diferenciados.

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS BÁSICAS

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/
Código seguro de verificación (CSV): 1EA97B368E60FD1543948057A5BDBFE0
05/05/2026 - 11:22
Pág. 2 de 8

- CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Capacidad de gestión, análisis, síntesis y actualización de la información.
- CG06 - Razonamiento crítico.
- CG07 - Aprendizaje autónomo.
- CG08 - Comunicación oral y escrita.
- CG14 - Reconocimiento y adaptación a la diversidad y multiculturalidad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE01 - Identificar los factores que influyen en la nutrición
- CE02 - Evaluar el estado nutricional individual y de colectividades
- CE04 - Aplicar la epidemiología nutricional para determinar el consumo y hábitos alimentarios de una determinada población
- CE05 - Calcular y establecer pautas alimentarias saludables en individuos y colectividades
- CE10 - Capacidad de aplicar la dietética y las bases de la alimentación saludable
- CE11 - Capacidad de planificar menús y cartas para colectividades en función de criterios de salud, culturales o religiosos
- CE18 - Preparar a los estudiantes para la redacción de artículos científicos enfocados a la publicación de los resultados de su investigación tutelada

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT01 - Mostrar interés por la calidad y la excelencia en la realización de diferentes tareas.
- CT02 - Comprender y defender la importancia que la diversidad de culturas y costumbres tienen en la investigación de la salud e intervención sobre poblaciones.
- CT03 - Tener un compromiso ético y social en la aplicación de los conocimientos adquiridos.
- CT04 - Capacidad de trabajar en equipos interdisciplinarios para alcanzar objetivos comunes desde campos expertos diferenciados.

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/ 05/05/2026 - 11:22
Código seguro de verificación (CSV): 1EA97B368E60FD1543948057A5BDBFE0 Pág. 3 de 8

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

El alumnado adquirirá:

- Nociones básicas sobre fisiología humana.
- Nociones básicas de Nutrición.
- El papel de los nutrientes en el organismo humano.
- Nociones básicas sobre la composición de los alimentos.

El alumnado conocerá:

- El concepto de dieta mediterránea.
- El efecto de la dieta mediterránea sobre la salud
- Las teorías que intentan explicar el beneficio de la dieta mediterránea.
- La influencia de los cambios sociales sobre la dieta mediterránea.
- De que manera la dieta mediterránea puede influir sobre la población y su estado de salud.
- Las herramientas que permitan evaluar el estado de la dieta mediterránea en la población.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

- Introducción a la dieta mediterránea.
- Alimentos de la dieta mediterránea.
- Adherencia a la dieta mediterránea.
- Dieta mediterránea y salud, generalidades.
- Papel de la dieta mediterránea en la prevención del cáncer.
- La gastronomía de la dieta mediterránea.
- Promoción de la dieta mediterránea.

PRÁCTICO

Seminarios y/o talleres en relación a la materia.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

- Capurso C, Bellanti F, Lo Buglio A, Vendemiale G. The Mediterranean Diet Slows Down the Progression of Aging and Helps to Prevent the Onset of Frailty: A Narrative Review. Nutrients. 2019 Dec 21;12(1). pii: E35. doi: 10.3390/nu12010035. Review. PubMed PMID: 31877702; PubMed Central PMC7019245.
- Hidalgo-Mora JJ, García-Vigara A, Sánchez-Sánchez ML, García-Pérez MÁ, Tarín J, Cano A. The Mediterranean diet: A historical perspective on food for health. Maturitas. 2020 Feb;132:65-69. doi: 10.1016/j.maturitas.2019.12.002. Epub 2019 Dec 3. Review. PubMed PMID: 31883665.
- Mazzocchi A, Leone L, Agostoni C, Pali-Schöll I. The Secrets of the Mediterranean Diet.

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/ 05/05/2026 - 11:22
Código seguro de verificación (CSV): 1EA97B368E60FD1543948057A5BDBFE0 Pág. 4 de 8

Does [Only] Olive Oil Matter? Nutrients. 2019 Dec 3;11(12). pii: E2941. doi: 10.3390/nu11122941. Review. PubMed PMID: 31817038; PubMed Central PMCID: PMC6949890.
- Shaikh AA, Braakhuis AJ, Bishop KS. The Mediterranean Diet and Breast Cancer: A Personalised Approach. Healthcare (Basel). 2019 Sep 9;7(3). pii: E104. doi: 10.3390/healthcare7030104. Review. PubMed PMID: 31505792; PubMed Central PMCID: PMC6787593.
- Serra-Majem L, Román-Viñas B, Sanchez-Villegas A, Guasch-Ferré M, Corella D, La Vecchia C. Benefits of the Mediterranean diet: Epidemiological and molecular aspects. Mol Aspects Med. 2019 Jun;67:1-55. doi: 10.1016/j.mam.2019.06.001. Epub 2019 Jul 4. Review. PubMed PMID: 31254553
- Tuttolomondo A, Simonetta I, Daidone M, Mogavero A, Ortello A, Pinto A. Metabolic and Vascular Effect of the Mediterranean Diet. Int J Mol Sci. 2019 Sep 23;20(19). pii: E4716. doi: 10.3390/ijms20194716. Review. PubMed PMID: 31547615; PubMed Central PMCID: PMC6801699.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Battino M, Forbes-Hernández TY, Gasparrini M, Afrin S, Cianciosi D, Zhang J, Manna PP, Reboredo-Rodríguez P, Varela Lopez A, Quiles JL, Mezzetti B, Bompadre S, Xiao J, Giampieri F. Relevance of functional foods in the Mediterranean diet: the role of olive oil, berries and honey in the prevention of cancer and cardiovascular diseases. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019;59(6):893-920. doi: 10.1080/10408398.2018.1526165. Epub 2018 Nov 13. PubMed PMID: 30421983.
- Caplliure-Llopis J, Peralta-Chamba T, Carrera-Juliá S, Cuerda-Ballester M, Drehmer-Rieger E, López-Rodriguez MM, de la Rubia Ortí JE. Therapeutic alternative of the ketogenic Mediterranean diet to improve mitochondrial activity in Amyotrophic Lateral Sclerosis (ALS): A Comprehensive Review. Food Sci Nutr. 2019 Dec 16;8(1):23-35. doi: 10.1002/fsn3.1324. eCollection 2020 Jan. Review. PubMed PMID: 31993129; PubMed Central PMCID: PMC6977418.
- Capurso A, Crepaldi G, Capurso C. The Mediterranean diet: a pathway to successful aging. Aging Clin Exp Res. 2019 Mar 11. doi: 10.1007/s40520-019-01160-3. [Epub ahead of print] Review. PubMed PMID: 30859461.
- Capurso C, Bellanti F, Lo Buglio A, Vendemiale G. The Mediterranean Diet Slows Down the Progression of Aging and Helps to Prevent the Onset of Frailty: A Narrative Review. Nutrients. 2019 Dec 21;12(1). pii: E35. doi: 10.3390/nu12010035. Review. PubMed PMID: 31877702; PubMed Central PMCID: PMC7019245.
- de Lorgeril M, Salen P, Rabaeus M. New and traditional foods in a modernized Mediterranean diet model. Eur J Clin Nutr. 2019 Jul;72(Suppl 1):47-54. doi: 10.1038/s41430-018-0308-6. Review. PubMed PMID: 30487564.
- Gardener H, Caunca MR. Mediterranean Diet in Preventing Neurodegenerative Diseases. Curr Nutr Rep. 2018 Mar;7(1):10-20. doi: 10.1007/s13668-018-0222-5. Review. PubMed PMID: 29892785.
- Georgia-Eirini D, Athina S, Wim VB, Christos K, Theodoros C. Natural Products from Mediterranean Diet: From Anti-hyperlipidemic Agents to Dietary Epigenetic Modulators. Curr Pharm Biotechnol. 2019;20(10):825-844. doi: 10.2174/1573407215666190628150921. Review. PubMed PMID: 31264546.
- Hidalgo-Mora JJ, García-Vigara A, Sánchez-Sánchez ML, García-Pérez MÁ, Tarín J, Cano A. The Mediterranean diet: A historical perspective on food for health. Maturitas. 2020 Feb;132:65-69. doi: 10.1016/j.maturitas.2019.12.002. Epub 2019 Dec 3. Review. PubMed PMID: 31883665.
- Kargin D, Tomaino L, Serra-Majem L. Experimental Outcomes of the Mediterranean Diet: Lessons Learned from the Predimed Randomized Controlled Trial. Nutrients. 2019 Dec

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/ 05/05/2026 - 11:22
Código seguro de verificación (CSV): 1EA97B368E60FD1543948057A5BDBFE0 Pág. 5 de 8

6;11(12). pii: E2991. doi: 10.3390/nu11122991. Review. PubMed PMID: 31817731; PubMed Central PMCID: PMC6949939.
- Martínez-González MA, Gea A, Ruiz-Canela M. The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health. Circ Res. 2019 Mar;124(5):779-798. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.313348. Review. PubMed PMID: 30817261.
- Mazzocchi A, Leone L, Agostoni C, Pali-Schöll I. The Secrets of the Mediterranean Diet. Does [Only] Olive Oil Matter? Nutrients. 2019 Dec 3;11(12). pii: E2941. doi: 10.3390/nu11122941. Review. PubMed PMID: 31817038; PubMed Central PMCID: PMC6949890.
- Mentella MC, Scaldaferri F, Ricci C, Gasbarrini A, Miggiano GAD. Cancer and Mediterranean Diet: A Review. Nutrients. 2019 Sep 2;11(9). pii: E2059. doi: 10.3390/nu11092059. Review. PubMed PMID: 31480794; PubMed Central PMCID: PMC6770822.
- Moosavian SP, Arab A, Paknahad Z. The effect of a Mediterranean diet on metabolic parameters in patients with non-alcoholic fatty liver disease: A systematic review of randomized controlled trials. Clin Nutr ESPEN. 2020 Feb;35:40-46. doi: 10.1016/j.clnesp.2019.10.008. Epub 2019 Nov 15. Review. PubMed
- Pulido-Moran M, Bullon P, Morillo JM, Battino M, Quiles JL, Ramirez-Tortosa M. The relationship between insulin resistance and periodontitis is not affected by Mediterranean diet in a Spanish population. Arch Oral Biol. 2017 May;77:62-67. doi: 10.1016/j.archoralbio.2017.01.023. Epub 2017 Feb 1. PubMed PMID: 28178586.
- Saulle R, Lia L, De Giusti M, La Torre G. A systematic overview of the scientific literature on the association between Mediterranean Diet and the Stroke prevention. Clin Ter. 2019 Sep-Oct;170(5):e396-e408. doi: 10.7417/CT.2019.2166. Review. PubMed PMID: 31612199.
- Schwingshackl L, Morze J, Hoffmann G. Mediterranean diet and health status: Active ingredients and pharmacological mechanisms. Br J Pharmacol. 2020 Mar;177(6):1241-1257. doi: 10.1111/bph.14778. Epub 2019 Jul 25. Review. PubMed PMID: 31243760; PubMed Central PMCID: PMC7056467.
- Watts SA, Stevenson C, Patterson J. What does the evidence say about the Mediterranean diet? Nursing. 2018 Mar;48(3):50-54. doi: 10.1097/01.NURSE.0000530407.38450.a3. Review. PubMed PMID: 29465527.
- Zaragoza-Martí A, Cabañero-Martínez MJ, Hurtado-Sánchez JA, Laguna-Pérez A, Ferrer-Cascales R. Evaluation of Mediterranean diet adherence scores: a systematic review. BMJ Open. 2018 Feb 24;8(2):e019033. doi: 10.1136/bmjopen-2017-019033. Review. PubMed PMID: 29478018; PubMed Central PMCID: PMC5855302.

ENLACES RECOMENDADOS

- Fundación dieta mediterránea: https://dietamediterranea.com/
- Estudio Predimed: http://www.predimed.es/

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD07 Análisis de fuentes y documentos
- MD09 Realización de trabajos individuales

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/ 05/05/2026 - 11:22
Código seguro de verificación (CSV): 1EA97B368E60FD1543948057A5BDBFE0 Pág. 6 de 8

EVALUACIÓN ORDINARIA

El artículo 17 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que la convocatoria ordinaria estará basada preferentemente en la evaluación continua del estudiante, excepto para quienes se le haya reconocido el derecho a la evaluación única final.

- Pruebas, ejercicios y problemas resueltos en clase o individualmente a lo largo del curso (100%)

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

El artículo 19 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que los estudiantes que no hayan superado la asignatura en la convocatoria ordinaria dispondrán de una convocatoria extraordinaria. A ella podrán concurrir todos los estudiantes, con independencia de haber seguido o no un proceso de evaluación continua. De esta forma, el estudiante que no haya realizado la evaluación continua tendrá la posibilidad de obtener el 100% de la calificación mediante la realización de una prueba y/o trabajo.

- Pruebas, ejercicios y problemas resueltos en clase o individualmente a lo largo del curso (100%)

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

El artículo 8 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que podrán acogerse a la evaluación única final, el estudiante que no pueda cumplir con el método de evaluación continua por causas justificadas.

Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura o en las dos semanas siguientes a su matriculación si ésta se ha producido con posterioridad al inicio de las clases o por causa sobrevenidas. Lo solicitará, a través del procedimiento electrónico, a la Coordinación del Máster, quien dará traslado al profesorado correspondiente, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua.

La evaluación en tal caso consistirá en:

- Examen de teoría presencial sobre contenidos de la asignatura (100%).

INFORMACIÓN ADICIONAL

Siguiendo las recomendaciones de la CRUE y del Secretariado de Inclusión y Diversidad de la UGR, en el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, los sistemas de adquisición y de evaluación de competencias recogidos en esta guía docente se aplicarán conforme al principio de diseño para todas las personas, realizando las adaptaciones metodológicas, temporales y espaciales precisas para facilitar el aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional del alumnado.

Información de interés para estudiantado con discapacidad y/o Necesidades Específicas de Apoyo

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/
Código seguro de verificación (CSV): 1EA97B368E60FD1543948057A5BDBFE0
05/05/2026 - 11:22
Pág. 7 de 8

Educativo (NEAE): Gestión de servicios y apoyos (https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad).

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/
Código seguro de verificación (CSV): 1EA97B368E60FD1543948057A5BDBFE0
05/05/2026 - 11:22
Pág. 8 de 8