



FICHA DOCENTE

TITULACIÓN	PLAN DE ESTUDIOS	CURSO ACADÉMICO
CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS	0885	2023-24

TÍTULO DE LA ASIGNATURA	NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA
SUBJECT	HUMAN NUTRITION AND DIETETICS
MÓDULO	NUTRICIÓN Y SALUD
MATERIA	NUTRICIÓN HUMANA

CÓDIGO GEA	804296
CARÁCTER (BÁSICA, OBLIGATORIA, OPTATIVA)	OBLIGATORIA
SEMESTRE/S (1,2,3,4,5,6,7,8)	5,6

FACULTAD	FARMACIA
DPTO. RESPONSABLE	NUTRICIÓN Y CIENCIA DE LOS ALIMENTOS
CURSO	3º
PLAZAS OFERTADAS (si procede)	

	CRÉDITOS ECTS		
CARGA TOTAL	12	ACTIVIDADES DOCENTES PRESENCIALES	40%
SEMESTRE	1º y 2º	ACTIVIDADES DOCENTES NO PRESENCIALES	60%
REPARTO DE CRÉDITOS POR ACTIVIDAD		DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD PRESENCIALES	HORAS PRESENCIALES
TEORÍA	8	Desarrollo del programa teórico	80
TUTORÍAS, EXÁMENES	0,1	Manejo de herramientas básicas a través de la resolución de problemas y de casos prácticos. Actividades tutoriales	25
SEMINARIOS	2,4	Desarrollo de actividades prácticas	15
PRÁCTICAS	15		

(1 ECTS equivale a 10 horas de actividades presenciales)



	NOMBRE	E-MAIL
COORDINADOR	Viviana Loria Kohen	vloria@ucm.es
PROFESORES	Mar Larrosa Pérez	mlarrosa@ucm.es

BREVE DESCRIPTOR

Nutrición Humana y Dietética tiene por objeto proporcionar los conocimientos básicos necesarios para:

- Conocer y comprender los principios de la nutrición y la alimentación, las necesidades de energía, nutrientes y otros componentes bioactivos de la dieta, las características del equilibrio nutricional y su importancia en la salud. La nutrición en las distintas etapas y situaciones fisiológicas y su papel preventivo y terapéutico en diferentes enfermedades. Ser capaz de prestar consejo nutricional y dietético.
- Valorar y juzgar el estado nutricional de individuos y grupos y diseñar dietas para diferentes circunstancias y enfermedades.

REQUISITOS Y CONOCIMIENTOS PREVIOS RECOMENDADOS

Se recomienda haber cursado y aprobado las materias de Fisiología, Bioquímica y Bromatología.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

- Conocer y comprender el papel de la nutrición en la salud: los nutrientes, su metabolismo, sus funciones en el organismo y las principales fuentes alimentarias.
- Utilizar e interpretar las tablas de composición de alimentos y de ingestas recomendadas de energía y nutrientes, así como diferentes parámetros útiles en la valoración de la dieta. Igualmente, comprender el concepto de dieta equilibrada.
- Conocer y manejar técnicas para evaluar el estado nutricional de individuos y colectivos, especialmente las encaminadas a valorar la dieta, así como bioindicadores nutricionales y antropométricos más comúnmente utilizados en esta evaluación.
- Comprender las distintas necesidades nutricionales a lo largo de la vida y la importancia de una nutrición adecuada en cada momento.
- Conocer las diferentes situaciones de desequilibrio nutricional (desnutrición y sobrealimentación), así como el importante papel preventivo y terapéutico que juega la dieta en un gran número de patologías, haciendo especial hincapié en las de mayor incidencia actual (enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, obesidad, hipertensión, etc.).
- Adquirir conocimientos en dietética con una orientación fundamentalmente práctica, obteniendo, además, una adecuada preparación para el consejo y educación nutricional.



- Diseñar, programar y valorar dietas adaptadas a las actuales recomendaciones y objetivos nutricionales para preparar una dieta equilibrada y saludable, teniendo en cuenta además los hábitos alimentarios, las características sensoriales y otros aspectos gastronómicos.

GENERAL OBJECTIVES OF THIS SUBJECT

- To learn basic facts about energy and nutrients: metabolism, functions in the body and key foods.
- To use and understand the food composition, tables and dietary reference intakes of energy and nutrients. Nutritional assessment based on dietary information. Concept of a balanced diet.
- To know and understand the methodology to assess the nutritional status of individuals and groups based on nutritional analysis (evaluation) of the diet and anthropometric biomarkers of body composition.
- To acquire knowledge about Nutrition and health throughout the life cycle.
- To know nutritional disorders and malnutrition (malnutrition and overnutrition). Preventive and therapeutic role of the diet in prevalent chronic diseases (cardiovascular diseases, diabetes, cancer, obesity, hypertension, etc.).
- To convey the information needed for planning, formulating, controlling and monitoring diets for individuals and groups in order to maintain good health and/or reduce the risk of chronic disease.
- To supply the information needed to provide dietary advice and nutritional education.

COMPETENCIAS GENERALES DE LA ASIGNATURA

- CG-T1. Reconocer los elementos esenciales de la actividad profesional del graduado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, incluyendo los principios éticos y responsabilidades legales del ejercicio de la profesión.
- CG-T2. Valorar la importancia de la Ciencia y Tecnología de los Alimentos en el contexto industrial, económico, medioambiental y social y relacionarla con otras ciencias.
- CG-T3. Mantener y actualizar, de manera autónoma y continuada, los conocimientos sobre nuevos productos, avances, metodologías y técnicas en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- CG-T4. Utilizar información científica de calidad, bibliografía y bases de datos especializadas, así como otros recursos relevantes para la Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- CG-T6. Desarrollar capacidad crítica, adaptación a nuevas situaciones y contextos, creatividad y capacidad para aplicar el conocimiento a la resolución de problemas en el ámbito alimentario.
- CG-T10. Asesorar legal, científica y técnicamente a la industria alimentaria y a los consumidores.
- CG-T11. Divulgar conocimientos y prácticas correctas en materia alimentaria.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES DE LA ASIGNATURA



- CG-T5. Adquirir la formación básica para la actividad investigadora, siendo capaces de formular hipótesis, diseñar experimentos y recoger e interpretar la información para la resolución de problemas siguiendo el método científico.
- CG-T7. Trabajar en equipo y con profesionales de otras disciplinas.
- CG-T8. Organizar y planificar tareas, así como tomar decisiones en su ámbito profesional.
- CG-T9. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones utilizando los medios audiovisuales más habituales y elaborar informes de carácter científico-técnico en español y en inglés.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA

- CE-NS3. Identificar la relación existente entre la alimentación, la nutrición y el estado de salud.
- CE-NS4. Definir las funciones de la energía, nutrientes y otros componentes de la dieta.
- CE-NS5. Describir adecuadamente las necesidades nutricionales del organismo humano.
- CE-NS6. Aplicar correctamente los conceptos de Ingestas Dietéticas de Referencia, Objetivos nutricionales y Guías alimentarias.
- CE-NS7. Definir adecuadamente las necesidades nutricionales especiales en diferentes etapas fisiológicas y situaciones de la vida.
- CE-NS8. Describir y discutir el papel de la dieta en la prevención y control de diversas patologías.
- CE-NS9. Promover el consumo racional de alimentos de acuerdo a pautas saludables.
- CE-NS11. Diseñar e interpretar encuestas para valorar el estado nutricional de individuos y colectividades.
- CE-NS12. Valorar la situación nutricional mediante pruebas dietéticas, antropométricas, bioquímicas e inmunológicas.
- CE-NS13. Definir correctamente las bases de la importancia de la interacción genética-dieta y dieta-genética para un mejor establecimiento de individuos diana de dietas preventivas y terapéuticas.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE BUSCADOS

- Conocer las funciones y las necesidades de energía y de nutrientes de una persona según la etapa de la vida, estado fisiológico y actividad desarrollada.
- Manejo de diferentes técnicas de valoración de la ingesta dietética.
- Manejar las técnicas de valoración de la composición corporal.
- Interpretación de parámetros bioquímicos, inmunológicos y hematológicos indicadores de situación nutricional.
- Cálculo del contenido en energía, nutrientes y otros componentes de interés de la dieta.



- Evaluación crítica de la calidad nutricional de dietas para individuos y colectivos con diferentes características.
- Elegir la combinación de alimentos más adecuada, en función de su composición y las características del individuo o grupo, para conseguir una dieta correcta.

CONTENIDOS TEMÁTICOS (PROGRAMA TEÓRICO y PRÁCTICO)

PROGRAMA TEÓRICO

Concepto y aspectos generales de la nutrición y de la dietética

- Tema 1. Introducción al estudio de la Nutrición y Dietética. Conceptos: Alimentación, nutrición, dietética, bromatología, tecnología de alimentos, alimentos, nutrientes, dieta, dietoterapia. Introducción histórica a los conocimientos de la Ciencia de la Nutrición. La transición nutricional.
- Tema 2. Esquema general de la Nutrición. Necesidades, ingestas recomendadas e ingestas dietéticas de referencia. Factores que afectan a su estimación: dependientes del individuo, de la dieta y ambientales. Densidad de nutrientes. Concepto y usos. Tabla de ingestas recomendadas. Usos y limitaciones. Objetivos nutricionales y guías alimentarias.

Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros componentes de la dieta. Dieta equilibrada

- Tema 3. Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros componentes bioactivos. Tablas y bases de datos de composición de alimentos. Etiquetado nutricional.
- Tema 4. Energía. Concepto y funciones. Balance energético. Necesidades basales y por actividad física. Gasto por la acción termogénica de la dieta.
- Tema 5. Proteínas. Concepto y funciones. Esencialidad de aminoácidos. Concepto de calidad proteica. Utilización digestiva y metabólica. Necesidades, ingestas recomendadas y objetivos nutricionales.
- Tema 6. Lípidos. Concepto. Funciones. Tipos de grasa de la dieta. Utilización digestiva y metabólica. Familias de ácidos grasos. Esencialidad de ácidos grasos. Colesterol dietético. Necesidades, ingestas recomendadas y objetivos nutricionales.
- Tema 7. Hidratos de carbono. Clasificación. Funciones. Concepto de hidratos de carbono disponibles. Problemática nutricional de los azúcares. Necesidades, ingestas recomendadas y objetivos nutricionales.
- Tema 8. Componentes no digeribles de los alimentos. Fibra dietética. Concepto y evolución. Clasificación. Funciones y aplicaciones. Ingestas recomendadas y objetivos nutricionales.
- Tema 9. Agua. Distribución en el organismo. Papel de los electrolitos. Balance hídrico. Necesidades y aporte.
- Tema 10. Alcohol. Metabolismo. Papel en la utilización nutritiva de la dieta y en la salud. Vino, alcohol y salud cardiovascular.



- Tema 11. Vitaminas hidrosolubles. Absorción, metabolismo y excreción. Funciones, fuentes, necesidades, deficiencia y toxicidad.
- Tema 12. Vitaminas liposolubles. Absorción, metabolismo y excreción. Funciones, fuentes, necesidades, deficiencia y toxicidad.
- Tema 13. Minerales y elementos traza. Absorción, metabolismo y excreción. Funciones, fuentes, necesidades, deficiencia y toxicidad.
- Tema 14. Otros componentes de los alimentos. Compuestos Bioactivos. Ingredientes funcionales.
- Tema 15. Concepto actual de dieta prudente. Dieta Mediterránea.

Valoración del estado nutricional

- Tema 16. Evaluación del estado nutricional. Métodos. Evolución de un problema nutricional. Deficiencias marginales y clínicas.
- Tema 17. Estudio dietético. Valoración de la ingesta. Encuestas nacionales, institucionales, familiares e individuales. Estudios prospectivos y retrospectivos. Validación.
- Tema 18. Estudio de la composición corporal. Compartimentos y factores que los modifican. Técnicas de determinación. La antropometría en el diagnóstico del estado nutricional. Parámetros e índices.
- Tema 19. Estudio bioquímico. Parámetros hematológicos y bioquímicos indicadores del estado nutricional. Biomarcadores de la ingesta dietética.

La Nutrición en distintas etapas y situaciones de la vida

- Tema 20. Nutrición en gestación y lactancia. Cambios fisiológicos. Necesidades de la mujer durante la gestación y la lactación. Pautas dietéticas.
- Tema 21. Nutrición y crecimiento. Nutrición infantil. Lactancia materna y artificial. Primer año de vida. Dietéticos de iniciación y de transición. Alimentación complementaria. Nutrición en la edad preescolar y escolar. Nutrición en la adolescencia. Pautas dietéticas.
- Tema 22. Nutrición en personas de edad avanzada. Proceso de envejecimiento. Factores fisiológicos, socioeconómicos y psíquicos que limitan la ingesta y la utilización nutritiva de la dieta. Necesidades nutricionales. Pautas dietéticas.
- Tema 23. Nutrición, actividad física y deporte. Necesidades de nutrientes en deportistas. Pautas dietéticas.

Nutrición, dieta y salud

- Tema 24. Comportamiento alimentario. Regulación de la ingesta a corto, medio y largo plazo. Mecanismos fisiológicos preabsortivos y postabsortivos. Efecto de la composición de los alimentos.
- Tema 25. Ayuno. Cambios metabólicos. Adaptación a ingestas hipocalóricas. Repercusiones metabólicas y en la actividad física.
- Tema 26. Desnutrición. Problemas nutricionales de los países en desarrollo. Deficiencia calórico-proteica. Indicadores de desnutrición. Kwashiorkor y marasmo. Nutrición aconsejada para la restauración del estado nutricional normal.



- Tema 27. Trastornos del comportamiento alimentario: anorexia nerviosa, bulimia y otros. Descripción y causas. Bases para el tratamiento dietético.
- Tema 28. Sobrepeso y obesidad. Etiología. Factores de riesgo y patogénesis. Bases para la prevención y el tratamiento dietético.
- Tema 29. Hiperlipidemias y aterosclerosis. Componentes dietéticos implicados. Papel de la grasa alimentaria. Bases nutricionales para la prevención y el tratamiento de la aterosclerosis.
- Tema 30. Hipertensión arterial. Factores nutricionales implicados en su etiología. Bases nutricionales para la prevención y el control de la hipertensión arterial.
- Tema 31. Diabetes mellitus. Etiología. Clasificación, diagnóstico y características. Trastornos metabólicos en la diabetes. La nutrición en el control de la diabetes mellitus. Pautas dietéticas para diabéticos.
- Tema 32. Nutrición y enfermedades óseas. Factores de riesgo. Repercusión de la dieta. Pautas dietéticas.
- Tema 33. Nutrición en enfermedades gastrointestinales. Diarrea y estreñimiento. Reflujo gastroesofágico. Gastritis y úlcera gastroduodenal. Enfermedad celiaca. Intolerancia a la lactosa. Enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa. Síndrome del intestino irritable. Características. Pautas dietéticas.
- Tema 34. Alteraciones hepáticas. Pautas dietéticas.
- Tema 35. Alteraciones renales. Pautas dietéticas.
- Tema 36. Nutrición y cáncer. La dieta en la prevención del cáncer. Apoyo nutricional en el paciente con cáncer.
- Tema 37. Nutrición en los errores congénitos del metabolismo. Errores congénitos del metabolismo de los hidratos de carbono, grasas, aminoácidos y proteínas. Pautas dietéticas.
- Tema 38. Alergias e intolerancias alimentarias. Pautas dietéticas.
- Tema 39. Nutrición enteral y parenteral. Objetivos e indicaciones terapéuticas.
- Tema 40. Interacción xenobiótico-nutriente. Efectos de los xenobióticos en la biodisponibilidad de los nutrientes. Efecto de los alimentos y del estado nutricional en la farmacocinética y farmacodinámica de los medicamentos.
- Tema 41. Alimentación colectiva. Tipos. Repercusiones nutricionales. Ingestas recomendadas para grupos heterogéneos. Alimentación institucional. Catering.
- Tema 42. Alimentación del futuro. Nutrición personalizada. Nutrigenómica, nutrigenética y epigenética.

PROGRAMA DE SEMINARIOS

- Manejo de tablas de ingestas recomendadas. Estimación de las ingestas recomendadas de nutrientes de individuos en distintas circunstancias.
- Cálculo del gasto energético total. Valoración del gasto energético por actividad física. Ecuaciones para el cálculo del gasto energético.
- Manejo de técnicas de valoración de la ingesta. Metodologías. Toma de datos.



- Manejo de tablas de composición de alimentos. Cálculo del aporte de nutrientes de una dieta.
- Criterios para valorar la calidad de la dieta. Cálculo de índices nutricionales. Aplicaciones.
- Bases para el diseño y programación dietética. Normas para la elaboración de una dieta básica. Planificación del menú. Intercambios de alimentos. Concepto de ración/porción.

PROGRAMA PRÁCTICO

Prácticas obligatorias

- Valoración del estado nutricional mediante análisis de la composición corporal. Antropometría y Bioimpedancia. Metodología. Equipos. Toma de datos. Cálculos de índices. Aplicaciones.
- Valoración de la dieta a partir de datos obtenidos mediante encuestas dietéticas individuales y el uso de plataformas informáticas.
- Planificación, diseño y valoración de dietas para individuos y/o colectivos.

MÉTODO DOCENTE

Clase Magistral

Explicación de fundamentos teóricos, haciendo uso de las TIC.

Clases prácticas y seminarios

Aplicación a nivel experimental de los conocimientos adquiridos.

Presentación, resolución y discusión de ejercicios y casos prácticos con trabajo individual y por grupos.

Tutorías individuales y colectivas

Orientación y resolución de dudas.

Se utilizará el Campus Virtual para la comunicación entre profesores y alumnos y para poner a disposición de los alumnos material para el estudio y trabajo de clases teóricas, seminarios y prácticas.

Actividad formativa	Competencias
Clases magistrales (teoría)	CGT1 a CGT11 CE-NS3, CE-NS4, CE-NS5, CE-NS6, CE-NS7, CE-NS8, CE-NS9, CE-NS11, CE-NS13
Prácticas	CGT1 a CGT11 CE-NS6, CE-NS7, CE-NS8, CE-NS9, CE-NS11, CE-NS12
Seminarios	CGT1 a CGT11 CE-NS6, CE-NS7, CE-NS8, CE-NS9, CE-NS11, CE-NS12

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Para superar la asignatura será necesario:



- La asistencia asidua y participación activa y continuada en las actividades presenciales de la asignatura.
- Haber realizado las prácticas de laboratorio dentro de los grupos convocados durante el curso.
- Obtener calificación igual o superior a 5 sobre 10 obtenida como promedio ponderado entre:
 - o Examen final escrito sobre los contenidos teóricos (nota mínima de 5 sobre 10) (65%). Con el objetivo de potenciar la adquisición de las competencias y capacidades del alumnado, los profesores, en los casos que lo estimen oportuno, podrán ofrecer una evaluación continua, en la que hasta un 20% de la puntuación correspondiente a los contenidos teóricos, puedan ser alcanzados a través de pruebas objetivas u otras actividades dirigidas.
 - o Seminarios y actividades propuestas por el profesorado (nota mínima de 5 sobre 10) (20 %). Con prueba objetiva.
 - o Prácticas (nota mínima de 5 sobre 10) (15 %). Con Prueba objetiva.

En cualquier caso, para superar la asignatura, los alumnos deberán obtener una nota de 5 o superior sobre 10, de forma separada, en los contenidos teóricos, de seminarios y prácticos.

Tanto la suplantación de identidad como la copia, acción o actividad fraudulenta durante un examen conllevará el suspenso de la asignatura correspondiente en la presente convocatoria. La utilización o presencia de apuntes, libros de texto, calculadoras, teléfonos móviles u otros medios que no hayan sido expresamente autorizados por el profesor en el enunciado del examen se considerará como una actividad fraudulenta. En cualquiera de estas circunstancias, la infracción podrá ser objeto del correspondiente expediente informativo y en su caso sancionador a la Inspección de Servicios de la UCM.

Las pruebas de evaluación oficiales y no oficiales (parciales, evaluación continua, etc...) se realizarán de forma presencial.

Los detalles de cada prueba se especificarán en las convocatorias de examen correspondientes.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA RECOMENDADA

Bibliografía básica con acceso web:

- Beltrán B, Carbajal A, Cuadrado C, García-Diz L, Goñi I, Sierra JL. Innovadieta, Recursos en Internet para formación y prácticas de Dietética y Nutrición. Universidad Complutense de Madrid. 2013 [acceso: 22/05/2023]. Disponible en: <https://www.ucm.es/innovadieta/>
- Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. Universidad Complutense de Madrid. 2013 Disponible en: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion> y en E-prints: <http://eprints.ucm.es/22755/>
- Carbajal A, Martínez C (eds). Manual Práctico de Nutrición y Salud. Madrid: Exlibris Ediciones, S.L.; 2012.
https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Indice.pdf



- Gil A (ed). Tratado de Nutrición (5 vol). 3º ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2017. <https://biblioteca.ucm.es/far/bibliografia-recomendada-f>
- Mahan LK. Nutrición y dietoterapia de Krause. 13ª ed. Barcelona: Elsevier Masson; 2012. <https://biblioteca.ucm.es/far/bibliografia-recomendada-f>
- Ortega R, Requejo A. Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica, 2ª edición. Madrid: Panamericana. 2015. <https://biblioteca.ucm.es/far/bibliografia-recomendada-f>
- Ortega RM. 2022. Nutrición Clínica y Salud Nutricional 2ª edición; Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A. <https://www-medicapanamericana-com.bucm.idm.oclc.org/visorebookv2/ebook/9788491109051#{%22Pagina%22:%22Cover%22,%22Vista%22:%22Indice%22,%22Busqueda%22:%22%22}}>
- Ortega RM, López-Sobaler AM, Andrés P, Aparicio A. Composición nutricional de los alimentos. Herramienta para el diseño y valoración de alimentos y dietas. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. 2021. Disponible en <https://www.ucm.es/idinutricion/tablas-de-composicion-nutricional>
- Salas-Salvador J, Bonada A, Trallero R, Saló ME, Burgos R. Nutrición y Dietética Clínica. 3ª ed. Barcelona: Ed. Masson, 2014. <https://biblioteca.ucm.es/far/otros-titulos-de-interes>

Bibliografía básica sin acceso web:

- García-Arias MT, García-Fernández MC (eds). Nutrición y Dietética. León: Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales. Universidad de León; 2003.
- Martínez JA, Portillo MP. Fundamentos de Nutrición y Dietética: Bases metodológicas y aplicaciones. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2011.
- Mataix J (ed). Tratado de Nutrición y Alimentación (2 vol). I- Nutrientes y alimentos, II- Situaciones fisiológicas y patológicas. 2ª Ed. Barcelona: Oceano/Ergon; 2009.
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 20ª ed. revisada y ampliada. Nov. 2022. ISBN: 978-84-368-4657-7
- Ortega RM, López-Sobaler AM, Requejo AM, Andrés P. La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional. Madrid: Editorial Complutense; 2004.

Páginas web de interés:

- AECOSAN. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. http://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
- ALCYTA. Asociación Española de Licenciados y Doctores en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. <http://www.alcyta.com/>
- Codex alimentarius. <http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/en/>
- Departamento de Nutrición y Ciencia de los alimentos (Nutrición). <http://www.ucm.es/nutricion1>
- EFFoST. European Federation of Food Science & Technology. <http://www.effost.org/>
- EFSA. European Food Safety Authority. <http://www.efsa.europa.eu/>
- EUFIC. European Food Information Council. <http://www.eufic.org/es>
- FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. <http://www.fao.org>
- FDA. Food and Drug Administration. U.S. Department of Health and Human Services. <http://www.fda.gov>