

ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE

Docente: ROSER MASOBÉ PAU

Curso 2018-2019. UNED Sénior Sant Boi

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA CURSO 2018/2019

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. METODOLOGÍA
4. ACTIVIDADES
5. CONTENIDOS
6. HABILIDADES
7. TEMPORALIZACIÓN
8. EVALUACIÓN
9. BIBLIOGRAFÍA

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años la nutrición está sufriendo muchos cambios tanto a nivel de conceptos de lo que es saludable, como en la forma en que debemos alimentarnos. Tenemos mucha información disponible al respecto, con más o menos rigor, y a veces resulta difícil elegir qué comer si queremos tener una buena alimentación

En estos momentos en los que hay tanta oferta de alimentos disponibles, es importante saber diferenciar entre los que son saludables de los que no lo son, incluso a pesar del marketing. Alimentarse es un acto muy importante que realizamos varias veces al día a lo largo de nuestra vida y de nuestras elecciones a la hora de decidir lo que comemos, dependerá en gran parte nuestro estado de salud y bienestar general.

2. OBJETIVOS

El objetivo general de este curso es aportar los conocimientos básicos sobre nutrición y alimentación saludable que se conocen actualmente y dar las herramientas necesarias para realizar buenas elecciones a la hora de alimentarnos.

Conocer los nutrientes que contienen los alimentos, saber cómo inciden en las alergias y patologías, así como las necesidades según la etapa fisiológica en la que nos encontremos nos permitirá elaborar menús más apropiados.

Analizar las dietas actuales junto con las nuevas pirámides nutricionales, las modas y los mitos en la alimentación, también nos permitirá hacer mejores elecciones.

Tener en cuenta el ejercicio y los buenos hábitos será otro de nuestros objetivos.

3. METODOLOGÍA

El curso estará dividido en 15 sesiones de 2 horas cada una de ellas.

Las sesiones serán teóricas en su mayoría, propiciando la participación y con espacio para hacer preguntas y / o comentarios. Se incluirán sesiones prácticas en algunos temas para favorecer su comprensión y consolidación.

-Breve presentación de la sesión.

-Entrega de fotocopias, si es necesario.

-Esquemas de las partes de la sesión mediante Power Point y otros medios audiovisuales.

4. ACTIVIDADES

- Salida a un supermercado para hacer la compra.

- Visita huertos ecológicos

5. CONTENIDOS

TEMA 1: Introducción y definición de conceptos.

- Alimentación, nutrición, metabolismo basal, digestión, absorción, índice glucémico, etc.

TEMA 2: Macronutrientes.

- Qué son los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos
- De dónde los obtenemos y cómo los utiliza nuestro organismo

TEMA 3: Micronutrientes.

- Vitaminas, minerales y oligoelementos
- Esenciales para muchas funciones metabólicas

TEMA 4: Grupos de alimentos.

- Clasificación y valor nutricional.

TEMA 5: Modelos alimentarios.

- Tipos de dietas, pirámides nutricionales, modas.

- Analizar sus beneficios y desventajas.
- Conocer las más equilibradas y saludables.

TEMA 6: Alergias, intolerancias y patologías.

- Diferencias entre alergias e intolerancias y como abordarlas.
- Patologías más comunes y su relación con la alimentación.

TEMA 7: Etapas fisiológicas.

- Necesidades nutricionales según las distintas etapas de la vida.

TEMA 8: Ejercicio y buenos hábitos

- La importancia de incorporar el ejercicio físico para una vida saludable
- Incorporar buenos hábitos que se puedan mantener en el tiempo.

TEMA 9: Taller de etiquetado.

- Práctica para aprender a interpretar las etiquetas de la gran oferta de alimentos que tenemos a nuestra disposición.
- Marketing y publicidad engañosa.

TEMA 10: Superalimentos, alimentos funcionales y suplementos.

- Qué son y cómo se utilizan.
- Importancia y valor nutricional.

TEMA 11: Mitos alimentarios

- Desmontar los mitos alimentarios que se han ido manteniendo en el tiempo y que las nuevas evidencias científicas han dejado obsoletos

TEMA 12: Planificación de menús.

- Aplicar lo que hemos aprendido confeccionando menús saludables y adaptados a las necesidades fisiológicas de cada persona.

6. HABILIDADES

Estar interesado en saber más sobre lo que comemos y cómo llevar una alimentación saludable. Querer saber cómo cribar y moverse entre tanta oferta de productos que tenemos a nuestra disposición, haciendo buenas elecciones, conociendo las propiedades de los alimentos, y sabiendo como los aprovechamos nutricionalmente.

7. TEMPORALIZACIÓN

El curso se repartirá en quince sesiones de dos horas con un total de 30 horas lectivas.

8. EVALUACIÓN

La evaluación responde a los principios de la evaluación continua. Los principales elementos contemplados para evaluar el aprendizaje de los alumnos / as serán:

- Asistencia.
- Participación activa en el aula.
- Correcto desarrollo de las actividades realizadas durante el curso.

9. BIBLIOGRAFÍA

El contenido bibliográfico se irá ampliando en función del tema a tratar. Se incluirán referencias a páginas web, estudios científicos, documentales, y charlas.

Bibliografía de referencia:

- Olga Cuevas. - El equilibrio a través de la alimentación, editorial Autor-Editor 1999
- Jean Carpenter..- Los alimentos medicina milagrosa, editorial Amat 2015
- Patrick Holford. - Nutrición optima, editorial Robinbook 2010
- Jean Seignalet. - La alimentación la tercera medicina, editorial RBA Libros 2016
- Felipe Hernández Ramos. - Antienvejecimiento con nutrición ortomolecular, editorial RBA Libros 2015
- VVAA. - Introducción a la nutrición humana, editorial Acribia 2005
- Lucia Martínez. - Vegetarianos con ciencia, editorial Books4pocket 2017