



CONTENIDO

- **UNED SENIOR. CURSO: 2018-2019**

- ASIGNATURA

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN LA SALUD Y EN LA ENFERMEDAD.

- **PRESENTACIÓN**

Las actuaciones en educación nutricional y promoción de la salud están siendo muy valoradas como las mejores estrategias para conseguir el bienestar. En este curso pretendemos abordar los aspectos más importantes que tiene que ver con el acto cotidiano de alimentarnos con el fin de alcanzar un estado óptimo de salud. Las sociedades industrializadas como la nuestra están teniendo un patrón de consumo de alimentos desequilibrado y erróneo, fruto sin duda del estilo de vida

Se está intentando transmitir a la población la necesidad de favorecer la salud y mejorar los estilos de vida desde la prevención, inculcando la idea fundamental que aumentar los años de vida tiene sentido cuando se alcanza una mayor calidad de vida. Una equilibrada alimentación será un pilar básico para alcanzarla

Aprender a comer sano y equilibrado, además de saber cubrir las necesidades nutricionales en cada situación fisiológica o patológica es lo que vamos a abordar a lo largo del curso, y, sin duda, el conocimiento de los alimentos que puedan proporcionar esos nutrientes es clave para entender su relación con mantener un buen estado de salud

- **OBJETIVO**

- **Conocer los cambios de estilo de vida que condicionan nuestro patrón alimentario**
- Saber los grupos de alimentos y su función en el organismo
- Distinguir el papel de los nutrientes
- Conocer aspectos básicos de Seguridad alimentaria



- Aprender a diseñar y planificar dietas tanto en estado de salud como en algunas patologías como obesidad, diabetes, osteoporosis, hipertensión arterial
- Reconocer la relación entre Gastronomía y Nutrición

- **METODOLOGÍA**

Es un curso teórico con participación activa del estudiante, compartiendo sus inquietudes y la actualidad sobre estos temas y que sin duda alguna son de interés general para la población

Se invitará a los estudiantes a cinco seminarios presenciales, impartidos el sábado por la mañana durante los meses de febrero, marzo y abril, abordando temas incluidos en el programa y que forman parte de las actividades formativas del equipo docente del curso. También se emitirán en directo a través de canal UNED para quienes no pudieran asistir

El estudiante recibirá cada semana en su correo la clase impartida, así como material complementario sobre el tema correspondiente. Esto le



servirá al estudiante poder repasar y fijar los aspectos tratados, así como ampliar conocimientos con los documentos anexos

- **CONTENIDOS**

Resulta muy difícil abordar en un curso de estas características todo lo relativo a lo que se imparte en un grado y por eso hemos seleccionado los temas que entendemos pudieran ser de mas interés, teniendo en cuenta la diversidad del alumnado. Se explicarán con un nivel científico, pero ajustado al nivel del grupo y clarificando cada duda que pudiera surgir a lo largo de la exposición siempre apoyada por una presentación en Power Point

Esta asignatura se ha estructurado en cuatro bloques:

- 1. Bases de una alimentación equilibrada para mantener un buen estado de salud**

- Los nuevos estilos de vida de condicionan el patrón de alimentación
- Habitos alimentarios del consumidor del siglo XXI : dieta mediterránea

- 2. Composición nutricional de los alimentos**

- La importancia de la grasa y sus tipos. Pescados y aceite de oliva



- Hidratos de carbono : fuentes de alimentos
- Proteínas : fuentes alimentarias
- Leche y derivados lácteos en alimentación
- Otros nutrientes imprescindibles : vitaminas y minerales
- Bebidas : agua y refrescos
- Alimentos con propiedades especiales : su papel en la salud y eficacia

3. Nutricion en el estado de salud

- Regulacion del balance energético y la composición corporal
- Pautas a seguir para elaborar una dieta saludable . Diseño y planificación de dietas saludables. Herramientas de apoyo
- Dietas Milagro y el desequilibrio nutricional
- Publicidad y marketing nutricional
- Consumidor , seguridad alimentaria y crisis alimentarias
- Etiquetado nutricional : aprende a leer las etiquetas
- Actividad física como factor determinante en la salud
- Mitos y errores en alimentación que todos conocemos : análisis y discusión
- Cocina, Gastronomía y Nutricion
- Introducción a la tecnología culinaria : modificaciones del alimento que repercuten en su composición nutricional



- Alimentación en distintas situaciones fisiológicas : embarazo, lactancia, niños, adolescentes, adulto y ancianos

4. Alimentación necesaria en distintas patologías de alta prevalencia en España :

- Obesidad y desnutrición
- Diabetes : recomendaciones y diseño de dietas
- Dieta en la Hipertensión
- Dieta en las enfermedades cardiovasculares . Dieta para el control del colesterol
- Papel de la dieta en el Cáncer
- Dieta en la enfermedad renal
- Alimentación para celíacos.
- Nutrición e inmunidad
- Alergias e intolerancias alimentarias
- La alimentación del futuro : nuevas investigaciones