



---

## Alimentación y vida saludable

Profesora: Roser Masobé Pau

Horas lectivas: 30

Día y hora: Miércoles de 18:00 a 20:00 horas

### Calendario:

15, 22, 28 setiembre

6, 13, 20, 27 octubre

3, 10, 17, 24 noviembre

1, 15 diciembre

12, 19 enero

### Introducción:

Nuestra alimentación en los últimos años ha sufrido muchos cambios tanto a nivel de conceptos de lo que es saludable, como en la forma en que debemos alimentarnos. Nunca antes habíamos estado tan interesados en qué comer, ni habíamos tenido tal cantidad de alimentos de todo tipo a nuestra disposición.

Tenemos mucha información sobre nutrición, con más o menos rigor, y a veces resulta difícil saber elegir qué alimentos consumir si queremos tener una buena alimentación. En estos momentos en los que hay tanta oferta de comida, es importante saber diferenciar entre los alimentos 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.

### Programa:

1. Introducción:

---

- 
- Presentación del curso.
  - Antropología de la alimentación.
  - Fisiología heredada de nuestros ancestros.
2. Definición de conceptos básicos:
- Conocer el significado de algunos términos muy utilizados en nutrición.
3. Macronutrientes:
- Qué son los hidratos de carbono, las proteínas y los lípidos.
  - De dónde los obtenemos y cómo los utiliza nuestro organismo.
4. Micronutrientes:
- Vitaminas, minerales y oligoelementos.
  - Esenciales para muchas funciones del organismo.
5. Introducción a los procesos metabólicos:
- Cómo obtenemos la energía.
  - Digestión y absorción de los alimentos.
6. Grupos de alimentos:
- Clasificación y valor nutricional.
  - Frecuencia de consumo de los diferentes grupos.
7. Modelos alimentarios:
- Tipos de dietas, pirámides nutricionales, modas.
  - Nuevas evidencias científicas en estos modelos.
8. Seguridad alimentaria:
- Métodos de conservación.
  - Manipulación de los alimentos y prevención de toxiinfecciones alimentarias.
  - Utensilios más adecuados.
9. Alergias, intolerancias y patologías:
- Diferencias entre alergias e intolerancias y cómo abordarlas.
-

- La alimentación en la prevención de enfermedades.

#### 10. Etapas fisiológicas:

- Necesidades nutricionales según las distintas etapas de la vida.
- La importancia de la alimentación para un envejecimiento saludable.

#### 11. 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.

#### 12. 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.

#### 13. Superalimentos, alimentos funcionales y suplementos:

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

#### 14. Mitos alimentarios:

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

#### 15. Planificación de menús:

- Aplicar lo que hemos aprendido confeccionando menús saludables.
- Cálculo de las necesidades calóricas personales.

## Bibliografía:

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

#### 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 óptima, editorial Robinbook 2010

- 
- Jean Seignalet. - La alimentación la tercera medicina, editorial RBA Libros 2016 - Felipe Hernández. - Antienvejecimiento con nutrición ortomolecular, editorial RBA 2015 - VVAA. - Introducción a la nutrición humana, editorial Acribia 2005
  - Lucia Martínez. - Vegetarianos con ciencia, editorial Books4pocket 2017 - Jonathan Bailor. - El mito de las calorías, editorial Paidós 2017
  - Aitor Sánchez. - Mi dieta cojea, editorial Paidós 2016
  - Dr. David Permuter. - Mas allá de tu cerebro, editorial Grijalbo 2017
  - Marc Schwob. - Los ritmos del cuerpo, editorial Amat 2017
  - Edgar Barrionuevo. - Alimentación para deportistas, editorial Amat 2017 - Xevi Verdager. -Transforma tu salud, editorial Grijalbo 2017-2018
  - Elisabeth Blackburn y Elissa Epel. -La solución de los telómeros, ed.Aguilar 2017-2018 - Universidad de Barcelona. -Tablas composición alimentos, editorial McGraw-Hill