
Aliméntate bien, vive mejor

Profesora: Roser Masobé Pau

Horas lectivas: 30

Día y hora: miércoles de 18:00 a 20.00h

Idioma:

Calendario:

14, 21, 28 setiembre

5, 19, 26 octubre

2, 9, 16, 23, 30 noviembre

14, 21 diciembre

11, 18 enero

Introducción:

Los conocimientos que tenemos actualmente sobre la alimentación, han ido evolucionando de forma continuada en los últimos tiempos. Gracias a los avances en la bioquímica de los alimentos, hemos podido conocer mucho mejor sus nutrientes y las implicaciones que estos tienen sobre nuestra salud.

Hoy en día vemos claramente la gran importancia que tiene llevar a cabo una alimentación adecuada, para preservar la salud y nuestro bienestar físico y emocional. Conocer los alimentos, sus nutrientes y como los consumimos, nos ayudara, sin duda, a decidir la alimentación más adecuada para cada uno de nosotros.

De las elecciones que hagamos en cuanto a la forma de alimentarnos dependerá en gran parte nuestro estado de salud y bienestar general.

Programa

1. Introducción:

- Presentación del curso
- Evolución de la alimentación
- Fisiología heredada de nuestros ancestros
- Definición de conceptos básicos

2. Mitos alimentarios:

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

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. Grupos de alimentos:

- Clasificación y valor nutricional
- Frecuencia de consumo de los diferentes grupos

6. Modelos alimentarios:

- Tipos de dietas, pirámides nutricionales, modas
- Nuevas evidencias científicas en estos modelos

7. Introducción a los procesos metabólicos:

- Digestión y absorción de los alimentos
- Microbiota intestinal

8. Alergias, intolerancias y patologías:

- Diferencias entre alergias e intolerancias y cómo abordarlas
- La alimentación en la prevención de enfermedades
- Sobrepeso, obesidad y conducta alimentaria

9. Etapas fisiológicas:

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

10. 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

11. Seguridad alimentaria:

- Métodos de conservación
- Manipulación de los alimentos y prevención de toxiinfecciones alimentarias
- Utensilios más adecuados

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. Planificación de menús:

- Aplicar lo que hemos aprendido confeccionando menús saludables
- Calculo 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 dossier 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 optima, 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 Permutter. - 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 Verdaguer. -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