



UNED SENIOR. CURSO: 2022-2023

ASIGNATURA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y HÁBITOS DE CONSUMO RESPONSABLES

PRESENTACIÓN

Normalmente, el consumo de alimentos no va acompañado del conocimiento de su valor nutricional y calórico, y tampoco de los beneficios o daños que pudieran causar a la salud, y fácilmente se acude con mayor frecuencia a las páginas de internet que a la consulta de un especialista.

OBJETIVOS

Los objetivos de este curso son: conocer las diferencias entre alimentación saludable y dieta equilibrada; adquirir conocimientos variados sobre nutrición, alimentación, y hábitos de consumo responsables para poder llevar a cabo un estilo de vida saludable. Las clases pretenden aportar información a los participantes, para que puedan poner en práctica los conocimientos adquiridos en su día a día consiguiendo mejorar su alimentación.

METODOLOGÍA

El curso se desarrolla a lo largo de veinticuatro clases de hora y media de duración que tendrán lugar semanalmente. Por ello, se intentará enfocar cada clase en un tema determinado del contenido, incluyendo referencias de fuentes de información y material multimedia para ampliar y reforzar individualmente.

CONTENIDOS

El contenido del curso consistirá en veinticuatro temas correspondientes a las veinticuatro clases establecidas. En primer lugar, abordaremos las diferencias de los principales términos (alimentación saludable, dieta equilibrada, y nutrición) y la presentación de los diferentes nutrientes que componen los alimentos, para poder continuar desarrollando temas más específicos (como el etiquetado nutricional), que nos llevarán a conseguir un amplio conocimiento para lograr un estilo de vida más sano.

PROGRAMA

- 1- Introducción a la nutrición. Diferencias entre alimentación saludable, y dieta equilibrada.
- 2- Necesidades y recomendaciones nutricionales. Alimentación saludable. Dieta Mediterránea
- 3- Nutrientes: macro y micronutrientes.
- 4- Hidratos de carbono y su metabolismo



- 5- Lípidos y su metabolismo
- 6- Proteínas y su metabolismo
- 7- Vitaminas y minerales
- 8- Aditivos alimentarios. Seguridad y Toxicidad alimentaria
- 9- Etiquetado nutricional de los alimentos. Guía para entender cómo leerlo
- 10- Etiquetado y publicidad engañosa en alimentos.
- 11- Lista de la compra. Análisis en el supermercado
- 12- Mitos alimentarios I
- 13- Mitos alimentarios II
- 14- Tipos de dietas
- 15- Enfermedades cardiovasculares. Alimentación como método de prevención.
- 16- Alimentación en las diferentes etapas de la vida. Infancia y adolescencia
- 17- Alimentación en las diferentes etapas de la vida. Vida adulta y vejez.
- 18- Procesado de los alimentos y su impacto nutricional.
- 19- Interacciones alimento-medicamento
- 20- Alimentación animal y su impacto en la nutrición humana
- 21- Recetas rápidas y sanas. Desayunos
- 22- Recetas rápidas y sanas. Comidas y cenas
- 23- Consumo responsable de los alimentos
- 24- Consumo excesivo y sus consecuencias

TUTORA: NEREA FERNÁNDEZ COLMENAR