

Ens alimentem o ens nodrim? Bases d'una bona alimentació per obtenir una gran nutrició.

Docente: Carme Ferrer Alfonso

Curso 2022-23: UNED Sènior Barcelona

Idioma: Catalán

Horas lectivas: 30

Día y hora: jueves de 11:30 a 13:30 horas

Calendario:

Febrero: 16 y 23

Marzo: 2, 9, 16, 23 y 30

Abril: 13, 20 y 27

Mayo: 4, 11 y 18

Junio: 1 y 15

Presentación

Seguramente habréis oído hablar muchas veces sobre alimentación y nutrición. Pero, ¿realmente sabéis la diferencia que existe entre ambos conceptos?

En este curso trabajaremos las diferencias y la relación que hay entre ellos. Aprenderemos los diferentes tipos de clasificación que hay de los alimentos y sus componentes, tanto los nutritivos como los no nutritivos. Veremos todos los grupos de alimentos que tenemos, sus características y qué nos aportan cada uno de ellos. Desglosaremos las características que tiene que tener nuestra alimentación para que sea saludable y profundizaremos en cada una de ellas. Además, aprenderemos a calcular nuestras necesidades energéticas diarias y cómo debe

ser la repartición de la energía diaria para que tengamos una dieta equilibrada. Hablaremos de los distintos métodos de conservación que existen a día de hoy, de las posibles contaminaciones de alimentos y toxiinfecciones alimentarias que se pueden producir y finalmente nos adentraremos en el importante mundo del etiquetado nutricional para aprender a valorar la calidad de los alimentos que compramos.

Programa

1. Bromatología, alimentación y nutrición
2. Componentes de los alimentos y clasificación
3. Macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos y proteínas
4. Micronutrientes: Vitaminas, minerales y agua
5. Componentes no nutritivos de los alimentos
6. Necesidades nutricionales: requerimientos energéticos y pirámide de los alimentos.
7. Aditivos alimentarios: colorantes, conservantes, antioxidantes, edulcorantes, potenciadores de sabor.
8. Métodos de conservación de los alimentos.
9. Toxiinfecciones alimentarias
10. Etiquetado nutricional

A parte de las clases magistrales, se realizarán 3 talleres de carácter práctico donde se trabajarán algunos aspectos de los temas realizados durante el curso:

1. Cálculo de las necesidades energéticas personales y qué alimentos nos pueden aportar los nutrientes que necesitamos.
2. Visita al mercado de la Boqueria
3. Lectura y aprendizaje de etiquetas nutricionales

Bibliografía

- CESNID (2008): Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual. Ed. McGraw-Hill, Madrid.
- MOREIRAS, O.; CARBAJAL, A.; CABRERA, L.; CUADRADO, C. (2006): Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide, Madrid.
- ASTIASARÁN, I.; LACERAS, B.; ARIÑO, A.; MARTÍNEZ, A. (2003) Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria. Díaz de Santos. Madrid.
- BELLO GUTIÉRREZ, J. (2005). Calidad de vida, alimentos y salud humana.
- KUKLINSKI, C. (2003). Nutrición y Bromatología. Omega. Barcelona.
- MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. (2009). Krause Dietoterapia. 12ª ed. Elsevier Masson, Barcelona.
- SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (SENC): "Guías alimentarias para la población española". IMC&C, S.A. Madrid (2001).
- SALAS-SALVADÓ, J. et al. (2008). Nutrición y Dietética Clínica. 2ª ed. Elsevier Masson, Barcelona.