

Coneix el que menges, cuida la teva alimentació

Docente: Roser Masobé Pau

Curso 2023-24: UNED Sénior Sant Boi

Horas lectivas: 30

Día y hora: Miércoles de 18 a 20h

Idioma: Castellano

Calendario: Setiembre: 27

Octubre: 4, 11, 18 y 25

Noviembre: 8, 15, 22 y 29

Diciembre: 13 y 20

Enero: 10, 17, 24 y 31

Introducción

Sabemos que la forma en que nos alimentamos incide de forma muy importante en nuestro estado de salud física y emocional.

La nutrición, con los conocimientos actuales, ha sufrido muchos cambios en los últimos años, tanto a nivel de conceptos de lo que es saludable, como en la forma en que debemos alimentarnos dependiendo de nuestra edad, actividad física, estado de salud, etc.

De nuestras elecciones sobre lo que comemos, dependerá en gran parte nuestro estado de salud y bienestar general.

Conocer los alimentos, sus nutrientes y como consumirlos, nos dará las herramientas necesarias para decidir mejor sobre cómo debemos alimentarnos para estar bien.

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
- Cálculo de las necesidades energéticas personales

Metodología

El curso se repartirá en quince sesiones de dos horas con un total de 30 horas lectivas.

Además de las clases magistrales, realizaremos varios talleres prácticos para:

- Conocer las necesidades energéticas y nutricionales personales
- Elaborar menús personalizados
- Visitar un supermercado para aprender a interpretar las etiquetas

Entrega de material dossier de la asignatura.

Bibliografía

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

Bibliografía de referencia:

Universidad de Barcelona. Tablas composición alimentos, editorial McGraw-Hill

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. Antienvjecimiento 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)

Dr. David Permutter. Mas allá de tu cerebro, editorial Grijalbo (2017)

Edgar Barrionuevo. Alimentación para deportistas, editorial Amat (2017)

Xevi Verdaguer. Transforma tu salud, editorial Grijalbo (2017-2018)