



CONTENIDO

- **UNED SENIOR. CURSO: 2023-2024**

- **ASIGNATURA**

ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS DE CONSUMO RESPONSABLES PARA UNA DIETA SALUDABLE

- **PRESENTACIÓN**

Las actuaciones en **educación nutricional y promoción de la salud** están siendo muy valoradas como las mejores estrategias para conseguir calidad de vida, bienestar y un estilo de vida saludable . En este curso pretendemos **abordar los aspectos mas importantes que tiene que ver con el acto cotidiano de comer , qué alimentos comprar, cómo planificar una dieta equilibrada, desterrar mitos y errores, buscar la sostenibilidad , etc , con el fin de alcanzar un estado óptimo de salud.** Las sociedades industrializadas como la nuestra están teniendo un patrón de consumo de alimentos bastante desequilibrado y erróneo, fruto sin duda de un estilo de vida equivocado.



Se está intentando transmitir a la población la necesidad de favorecer la buena salud así como **mejorar los estilos de vida desde la prevención**, inculcando la idea fundamental que aumentar los años de vida tiene sentido solo cuando se alcanza una mayor calidad de vida. Una equilibrada alimentación junto con la actividad física, serán los pilares básicos para alcanzarla, tanto en condiciones de buena salud como en patologías de alta prevalencia en las sociedades industrializadas como la nuestra diabetes , cáncer , etc.

Aprender a comer sano , equilibrado y con un consumo responsable , además de saber cubrir las necesidades nutricionales en cada situación fisiológica o patológica, es lo que vamos a abordar a lo largo del curso, y, sin duda, el conocimiento de los alimentos que puedan proporcionar esos nutrientes es clave para entender su relación con mantener un buen estado de salud

- **OBJETIVOS**

- **Conocer los cambios de estilo de vida que condicionan nuestro patrón alimentario**

- Saber los distintos grupos de alimentos , su composición y su función en el organismo
- Distinguir el papel de los nutrientes : azúcares, grasas, proteínas, vitaminas y minerales
- Conocer aspectos básicos de Seguridad alimentaria y de la Tecnología culinaria

- Aprender a leer e interpretar las etiquetas



- Aprender a diseñar y planificar dietas tanto en estado de salud como en algunas patologías como obesidad, diabetes, cáncer, osteoporosis, hipertensión arterial o niveles elevados de colesterol
- Reconocer la relación entre Gastronomía y Nutrición. Aprender a comprar
- Ser capaz de hacer un consumo responsable de alimentos y una alimentación sostenible
- **METODOLOGÍA**

Es un curso teórico con participación activa del estudiante, compartiendo sus inquietudes y la actualidad sobre estos temas y que sin duda alguna son de interés general para la población. Se primarán la las noticias que surjan cada semana y se trataran en clase

Se invitará a los estudiantes a **varios seminarios presenciales, gratuitos**, impartidos durante los meses de febrero, marzo y abril, abordando temas incluidos en el programa y que forman parte de las actividades formativas del equipo docente del curso. También se emitirán en directo a través de canal UNED para quienes no pudieran asistir.



El estudiante **recibirá cada semana en su correo la clase impartida**, así como **material complementario** sobre el tema correspondiente. Esto le servirá al estudiante para poder repasar y fijar los aspectos tratados, así como ampliar conocimientos con la documentación anexa. También recibirán varios manuales de alimentación en formato PDF.

- **CONTENIDOS**

Resulta muy difícil abordar en un curso de estas características todo lo relativo a lo que se imparte en un grado y por eso hemos seleccionado los temas que entendemos pudieran ser de mas relevancia, teniendo en cuenta la diversidad del alumnado y su nivel de conocimientos previos . Se explicarán con un nivel científico, pero ajustado siempre al nivel del grupo y clarificando cada duda que pudiera surgir a lo largo de la exposición siempre apoyada por una presentación en Power Point.

Esta asignatura se ha estructurado en cuatro bloques:

1. **Bases de una alimentación equilibrada para mantener un buen estado de salud**

- Los nuevos estilos de vida que condicionan el patrón de alimentación

- Hábitos alimentarios del consumidor del siglo XXI : dieta mediterránea.
Recomendaciones alimentarias para planificar un menú saludable. Consumo responsable . Alimentación Sostenible

2. Composición nutricional de los alimentos

- La importancia de la grasa y sus tipos. Pescados y aceite de oliva
- Hidratos de carbono : fuentes de alimentos
- Azúcares y edulcorantes : mito o realidad
- Proteínas : fuentes alimentarias
- Leche y derivados lácteos en alimentación
- Otros nutrientes imprescindibles : vitaminas y minerales. Los superalimentos
- Hidratación y vida
- Alimentos funcionales. ¿ Mito o realidad?

3. Nutrición en el estado de salud y bienestar

- Regulación del balance energético y la composición corporal
- Pautas a seguir para elaborar una dieta saludable . Diseño y planificación de dietas saludables. Herramientas de apoyo. Desayuno , comida y cena
- Dietas Milagro y el desequilibrio nutricional
- Publicidad y marketing nutricional
- Consumidor , seguridad alimentaria y crisis alimentarias . Seguridad en la cocina



- Actividad física como factor determinante en la salud
- Mitos y errores en alimentación que todos conocemos : análisis y discusión
- Cocina, Gastronomía y Nutricion . El carro de la compra
- Introducción a la tecnología culinaria : modificaciones del alimento que repercuten en su composición nutricional. Manipulacion óptima del alimento
- Alimentación en distintas situaciones fisiológicas : embarazo, lactancia, niños, adolescentes, adulto y ancianos

4. Alimentacion necesaria en distintas patologias de alta prevalencia en España :

- Obesidad y desnutrición
- Diabetes : recomendaciones y diseño de dietas
- Dieta en la Hipertensión
- Dieta en las enfermedades cardiovasculares . Dieta para el control del colesterol
- Papel de la dieta en el Cáncer
- Dieta en la enfermedad renal
- Alimentación para celíacos.
- Nutrición e inmunidad.
- Alergias e intolerancias alimentarias



- La alimentación del futuro : nuevas investigaciones . Cronobiología de la nutrición

Por favor cualquier información adicional no dude en consultarnos directamente al correo electrónico [scalvo @ccia.uned.es](mailto:scalvo@ccia.uned.es) o en el propio

Centro Asociado de la UNED

Profesora Coral Calvo Bruzos

Facultad de Ciencias. UNED