



Coneix el que menges

Docente: Roser Masobé Pau

Curso 2022-23: UNED Sénior Sant Boi de Llobregat

Horas lectivas: 30

Día y hora: Miércoles, de 18 a 20h

Idioma: Catalán

Calendario: Febrero: 14, 21, 28

Marzo: 6, 13, 20

Abril: 3, 10, 17, 24

Mayo: 8, 15, 22, 29

Junio: 5

PROGRAMA DEL CURSO

1. INTRODUCCIÓN

2. OBJETIVOS

3. PROGRAMA

4. METODOLOGÍA

5. BIBLIOGRAFÍA

Introducción

La alimentación y la nutrición avanzan cada día con nuevos conocimientos, basados en los estudios constantes que se realizan y las evidencias científicas que estos nos ofrecen.

Las investigaciones actuales, han demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo a desarrollar ciertas enfermedades crónicas.

Por tanto, cuando hablamos de buenos hábitos y de alimentación saludable, el objetivo es favorecer un buen estado de salud, con una alimentación óptima según nuestras necesidades fisiológicas y nuestro momento vital.

En este curso veremos informaciones y conceptos actualizados, como complemento de todo aquello que ya conocemos, con propuestas relevantes tanto a nivel teórico como práctico.

Objetivos

- Promocionar la salud a través de aquellos conocimientos sobre nutrición que conocemos en la actualidad.
- Conocer los diferentes sistemas de nuestro organismo y la importancia que tiene en ellos nuestra alimentación diaria, nos proporcionara ideas para cuidarlos y fortalecerlos de forma natural y eficiente.
- Aprender la importancia de adaptar la alimentación de forma individualizada según nuestro estado fisiológico y/o patológico para tener una mejor calidad de vida.
- Tener en cuenta nuestro estado de ánimo, así como nuestra actividad física será otro de los objetivos de este curso.

Programa

1. Introducción:
 - Presentación del curso
 - Repaso y actualización de macro y micronutrientes
2. Absorción de nutrientes:
 - Como mejorar su absorción
 - Antinutrientes
3. Apoyo nutricional en diferentes patologías:
 - Adaptaciones alimenticias
4. Conductas alimentarias:
 - Que son y cómo afrontarlas
5. Sistemas corporales:
 - Su cuidado a través de la alimentación
6. Salud intestinal:
 - Microbiota
 - Probióticos y prebióticos
7. Intolerancias alimenticias:
 - Las más prevalentes actualmente
8. Envejecimiento:
 - Mantenerse joven a cualquier edad
9. Alimentación en el deporte:
 - La importancia de los nutrientes adecuados
10. Suplementos, plantas y alimentos específicos:
 - Novedades y actualización
11. Higiene y conservación de los alimentos
 - Como manipular, conservar y almacenar los alimentos

Metodología

El curso estará dividido en 15 sesiones de 2 horas cada una de ellas con un total de 30 horas lectivas

Las sesiones serán teóricas en su mayor parte con presentaciones PowerPoint y otros medios audiovisuales, propiciando la participación y con espacio para hacer preguntas y/o comentarios.

Se entregará 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:

Krause-Dietoterapia, editorial Elsevier-Masson (2008)

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)

Trastornos conducta alimentaria, editorial Masson (2003)

Jean Seignalet. La alimentación la tercera medicina, editorial RBA Libros (2016)

Felipe Hernández. Antienvjecimiento con nutrición ortomolecular, editorial RBA (2015)

M.Gonzalez Gros, Nutrición Deportiva editorial Panamericana (2020)

VVAA. - Introducción a la nutrición humana, editorial Acribia (2005)