

CREA TU SALUD DESDE EL INTERIOR: CONOCE TU MICROBIOTA

Introducción:

Es probable que te sientas familiarizado con síntomas como dolores de cabeza, hinchazón después de las comidas, alergias y afecciones cutáneas. Sin embargo, ¿sabías que todos estos problemas pueden estar correlacionados con un desequilibrio en la microbiota?"

Objetivos:

- **General:** Ofrecer y transmitir conocimientos básicos sobre el importante papel de la alimentación mediante clases divulgativas para personas preocupadas por su salud, su bienestar físico, su alimentación y la de su familia.
- **Específicos:** Que el alumno/a aprenda a:
 - elegir el tipo de alimentación que le ayude a tener una vida sana
 - organizar las comidas del día a día
 - seleccionar los mejores alimentos y las formas más adecuadas de cocinarlos para combatir ciertos problemas de salud
 - mejorar su nivel de salud y prevenir enfermedades

Metodología:

Clases teórico-prácticas donde se abordarán los temas incluidos en el programa. Se fomentará la participación activa del estudiante, compartiendo las inquietudes y dudas surgidas en las clases con el fin de poder integrar lo aprendido en su vida diaria.

*Dadas las características de este programa formativo "UNED SENIOR" en el cual no hay necesidad de realizar exámenes ni de cumplir objetivos temporales, se ha optado por no concretar con detalle la propuesta de los temas con objeto de dejar margen para poder personalizar cada impartición en función del interés que demuestre el alumnado concreto en cada ocasión respecto a los diferentes temas que se tiene previsto abordar.

Horario:

Grupo de mañana: los lunes, de 9:15 a 11:00 h. (durante el primer cuatrimestre)

Grupo de tarde: los lunes de 16:00 a 17:45 h. (durante el primer cuatrimestre)

Programa:

- GESTACIÓN, PARTO y LACTANCIA MATERNA: el primer contacto con nuestra microbiota
- MICROBIOTA ORAL
- MICROBIOTA ESTOMACAL: *Helicobacter pylori*
- MICROBIOTA INTESTINAL: probióticos, prebióticos, postbióticos y fibras
- DERMOTIOTA: la microbiota que habita en la piel
- MICROBIOTA GENITOURINARIA: candida, infecciones de orina
- ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA NUESTRA MICROBIOTA

Profesorado:

Laura Lángara Charroalde, Licenciada en Biología, especialidad Bioquímica y asesora nutricional.