

**ALIMENTA TU BIENESTAR: CLAVES PARA PREVENIR
ENFERMEDADES A TRAVÉS DE LA NUTRICIÓN**

Introducción:

Muchas de las enfermedades actuales son prevenibles y están relacionadas con lo que comemos. Por ello en el segundo cuatrimestre analizaremos los diferentes alimentos, formas de cocinar etc...para ayudarnos a combatir ciertos problemas de salud.

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 de 2 horas de duración cada una 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 segundo cuatrimestre)

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

UNED Sénior 2024-2025

Programa:

1.1 ¿ES NORMAL ESTAR ENFERMO?

1.2 LOS PILARES BÁSICOS PARA UN CUERPO SANO

1.2.1 ALIMENTACIÓN

1.2.2 GESTIÓN DEL ESTRÉS/EMOCIONAL

1.2.3 MICROBIOTA INTESTINAL

1.3 ALIMENTACIÓN PARA:

1.3.1 PROBLEMAS DE ESTÓMAGO

1.3.2 PROBLEMAS DE INTESTINO

1.3.3 SISTEMA NERVIOSO

1.3.4 DIABETES TIPO 2

1.3.5 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

1.3.6 OSTEOPOROSIS, etc...

Profesorado:

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