

Aprender a combinar els aliments per a millorar la nutrició

Docente: Carme Ferrer Alfonso

Curso 2024-2025: UNED Sénior Cornellà

Horas lectivas: 30

Día y hora: Martes 18 a 20h

Idioma: Catalán

Calendario: octubre: 1, 8, 15, 22 y 29
 noviembre: 5, 12, 19 y 26
 diciembre: 3, 10 y 17
 enero: 14 y 21

Introducción

Seguramente habréis oído hablar muchas veces sobre alimentación y nutrición. Pero, ¿realmente sabéis la diferencia que existe entre ambos conceptos?

En este curso trabajaremos las diferencias y la relación que hay entre ellos. Aprenderemos los diferentes tipos de clasificación que hay de los alimentos y sus componentes, tanto los nutritivos como los no nutritivos. Veremos todos los grupos de alimentos que tenemos, sus características y qué nos aportan cada uno de ellos. Desglosaremos las características que tiene que tener nuestra alimentación para que sea saludable y cómo combinar los alimentos entre ellos para conseguir una buena absorción de sus nutrientes.

Además, aprenderemos a calcular nuestras necesidades energéticas diarias y cómo debe ser la repartición de la energía diaria para que tengamos una dieta equilibrada. Hablaremos de los distintos métodos de conservación que existen a día de hoy, de las posibles contaminaciones de alimentos y toxiinfecciones alimentarias que se pueden producir y fi-

nalmente nos adentraremos en el importante mundo del etiquetado nutricional para aprender a valorar la calidad de los alimentos que compramos.

Objetivos

- Aprender los conceptos bromatología, alimentación y nutrición.
- Saber las diferentes clasificaciones de alimentos que existen.
- Asociar los diferentes macronutrientes y micronutrientes que se encuentran en cada grupo de alimentos.
- Identificar los componentes nutritivos y no nutritivos de los alimentos.
- Aprender qué alimentos debemos elegir si queremos obtener hidratos de carbono, proteínas o grasas en nuestra alimentación.
- Obtener conocimiento sobre qué nos aporta cada grupo de alimentos.
- Conocer la combinación de diferentes alimentos para mejorar la absorción de nutrientes.
- Descubrir cuáles son las necesidades nutricionales y saber calcular nuestros requerimientos energéticos.
- Reconocer los diferentes tipos de aditivos que se usan en la industria alimentaria.
- Tener conocimiento de los tipos de contaminaciones y toxiinfecciones alimentarias que se pueden producir.
- Obtener herramientas para aprender a comprar mejor teniendo en cuenta el etiquetado nutricional.

Programa

1. Bromatología, alimentación y nutrición
2. Componentes de los alimentos y clasificación
3. Macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos y proteínas
4. Micronutrientes: Vitaminas, minerales y agua
5. Componentes no nutritivos de los alimentos

6. Necesidades nutricionales: requerimientos energéticos y pirámide de los alimentos.
7. Aditivos alimentarios: colorantes, conservantes, antioxidantes, edulcorantes, potenciadores de sabor.
8. Métodos de conservación de los alimentos.
9. Toxiinfecciones alimentarias
10. Etiquetado nutricional

A parte de las clases magistrales, se realizarán 3 talleres de carácter práctico donde se trabajarán algunos aspectos de los temas realizados durante el curso:

1. Cálculo de las necesidades energéticas personales y qué alimentos nos pueden aportar los nutrientes que necesitamos.
2. Visita a un mercado para ver alimentos de proximidad.
3. Lectura y aprendizaje de etiquetas nutricionales.

Metodología

El curso está dividido en 15 clases de carácter presencial y de 2 horas cada una.

Las clases magistrales se realizarán mediante presentaciones de *power point* a través de las cuales se desarrollarán las diferentes temáticas. El objetivo de las clases es conseguir una interacción importante por parte del alumnado con la ejecución de los diferentes ejercicios planteados en clase y la realización de preguntas durante las sesiones.

Al inicio de cada clase, se realizará un test de preguntas mediante un juego para valorar que los conceptos se han entendido bien y para repasar la sesión anterior.

Se realizarán 3 talleres prácticos durante el curso con una dinámica diferente a la habitual. En estas sesiones, se pedirá al alumno en la clase previa que aporte algún tipo de material con la finalidad de ser trabajado durante la sesión.

Bibliografía

- CESNID (2008): Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de con-

sumo habitual. Ed. McGraw-Hill, Madrid.

- MOREIRAS, O.; CARBAJAL, A.; CABRERA, L.; CUADRADO, C. (2006): Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide, Madrid.
- ASTIASARÁN, I.; LACERAS, B.; ARIÑO, A.; MARTÍNEZ, A. (2003) Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria. Díaz de Santos. Madrid.
- BELLO GUTIÉRREZ, J. (2005). Calidad de vida, alimentos y salud humana.
- KUKLINSKI, C. (2003). Nutrición y Bromatología. Omega. Barcelona.
- MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. (2009). Krause Dietoterapia. 12ª ed. Elsevier Masson, Barcelona.
- SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (SENC): "Guías alimentarias para la población española". IMC&C, S.A. Madrid (2001).
- SALAS-SALVADÓ, J. et al. (2008). Nutrición y Dietética Clínica. 2ª ed. Elsevier Masson, Barcelona