

Aprendre a combinar els aliments per a millorar la nutrició

Docent: Carme Ferrer Alfonso

Curs 2024-2025: UNED Sènior Cornellà

Hores lectives: 30

Dia i hora: Dimarts de 18:00 a 20.00 h

Idioma: Català

Calendari: octubre: 1, 15, 22 i 29

novembre: 5, 12, 19 i 26

desembre: 3,10,17

gener: 14, 21 i 28

febrer: 4

Introducció

Segurament haureu sentit a parlar moltes vegades sobre alimentació i nutrició. Però, realment sabeu la diferència que hi ha entre tots dos conceptes?

En aquest curs treballarem les diferències i la relació que hi ha entre ells. Aprendre els diferents tipus de classificació que hi ha dels aliments i els seus components, tant els nutritius com els no nutritius. Veurem tots els grups d'aliments que tenim, les seves característiques i què ens aporten cadascun. Desglossarem les característiques que ha de tenir la nostra alimentació perquè sigui saludable i com combinar els aliments entre ells per aconseguir una bona absorció dels seus nutrients.

A més a més, aprendrem a calcular les nostres necessitats energètiques diàries i com ha

de ser la repartició de l'energia diària perquè tinguem una dieta equilibrada. Parlarem dels diferents mètodes de conservació que hi ha avui dia, de les possibles contaminacions d'aliments i toxiinfeccions alimentàries que es poden produir i finalment ens endinsarem en l'important món de l'etiquetatge nutricional per aprendre a valorar la qualitat dels aliments que comprem.

Objectius

- Aprendre els conceptes bromatologia, alimentació i nutrició.
- Saber les diferents classificacions d'aliments que hi ha.
- Associar els diferents macronutrients i micronutrients que es troben a cada grup d'aliments.
- Identificar els components nutritius i no nutritius dels aliments.
- Aprendre quins aliments hem de triar si volem obtenir hidrats de carboni, proteïnes o greixos a la nostra alimentació.
- Obtenir coneixement sobre què ens aporta cada grup d'aliments.
- Conèixer la combinació de diferents aliments per a millorar l'absorció de nutrients.
- Descobrir quines són les necessitats nutricionals i saber calcular els nostres requeriments energètics.
- Reconèixer els diferents tipus d'additius que es fan servir a la indústria alimentària.
- Tenir coneixement dels tipus de contaminacions i toxiinfeccions alimentàries que es poden produir.
- Obtenir eines per aprendre a comprar millor tenint en compte l'etiquetatge nutricional.

Programa

1. Bromatologia, alimentació i nutrició
2. Components dels aliments i classificació
3. Macronutrients: hidrats de carboni, lípids i proteïnes
4. Micronutrients: Vitamines, minerals i aigua
5. Components no nutritius dels aliments
6. Necessitats nutricionals: requeriments energètics i piràmide dels aliments.
7. Additius alimentaris: colorants, conservants, antioxidants, edulcorants, potenciadors de sabor.

8. Mètodes de conservació dels aliments.

9. Toxiinfeccions alimentàries

10. Etiquetatge nutricional

A part de les classes magistrals, es realitzaran 3 tallers de caràcter pràctic on es treballaran alguns aspectes dels temes realitzats durant el curs.

- Càlcul de les necessitats energètiques personals i quins aliments ens poden aportar els nutrients que necessitem.
- Visita a un mercat per a veure aliments de proximitat.
- Lectura i aprenentatge d'etiquetes nutricionals.

Metodologia

El curs està dividit en 15 classes de caràcter presencial i de 2 hores cadascuna.

Les classes magistrals es faran mitjançant presentacions de *power point* a través de les quals es desenvoluparan les diferents temàtiques. L'objectiu de les classes és aconseguir una interacció important per part de l'alumnat amb l'execució dels diferents exercicis plantejats a classe i fer preguntes durant les sessions.

A l'inici de cada classe, es farà un test de preguntes mitjançant un joc per valorar que els conceptes s'han entès bé i per repassar la sessió anterior.

Es faran 3 tallers pràctics durant el curs amb una dinàmica diferent de l'habitual. En aquestes sessions, es demanarà a l'alumne a la classe prèvia que porti algun tipus de material amb la finalitat de ser treballat durant la sessió.

Bibliografia

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