

## CONTENIDO

UNED SENIOR. CURSO:	.....	¡Error! Marcador no definido.
ASIGNATURA	.....	¡Error! Marcador no definido.
PRESENTACIÓN	.....	¡Error! Marcador no definido.
OBJETIVOS	.....	¡Error! Marcador no definido.
METODOLOGÍA	.....	¡Error! Marcador no definido.
CONTENIDOS	.....	¡Error! Marcador no definido.
PROGRAMA	.....	¡Error! Marcador no definido.

## UNED SENIOR. CURSO: 2025-2026

### •ASIGNATURA

### ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

### •PRESENTACIÓN

La **alimentación** y la **nutrición** son **pilares esenciales** para mantener y mejorar la **salud**, especialmente en la etapa de la madurez. En las **sociedades industrializadas**, los **hábitos alimentarios** suelen estar marcados por **desequilibrios** y elecciones poco adecuadas, resultado de un estilo de vida acelerado y desinformado, llevando a la población a un **estado de salud precario**. Frente a este panorama, la **educación nutricional** se presenta como una **herramienta clave** para fomentar un estilo de vida saludable, en este caso, poniendo especial interés en **promover el envejecimiento saludable, activo y con calidad de vida**.

Este curso está dirigido a personas mayores de 55 años que cuentan con conocimientos básicos en nutrición y desean profundizar en temas actuales y en algunos casos, más especializados. A lo largo del programa se abordarán aspectos fundamentales del acto cotidiano de alimentarse: cómo seleccionar los alimentos, planificar una dieta equilibrada, leer etiquetas, desmontar mitos nutricionales y fomentar un consumo responsable y sostenible.

Además, se prestará especial atención al papel de la alimentación en la prevención y el manejo de patologías comunes en esta etapa (como la diabetes, la hipertensión o la sarcopenia), además de otras en preocupante expansión como cáncer y obesidad. También se tocarán conceptos emergentes como la inmunonutrición, la microbiota y la salud intestinal, así como el impacto de la dieta sobre el estado anímico y cognitivo.

En definitiva, este curso pretende ser una herramienta útil para fortalecer la autonomía, el bienestar y la salud a través de una alimentación inteligente, placentera y adaptada a las circunstancias de cada persona.

## •OBJETIVOS

- ✓ Distinguir el papel de los nutrientes (azúcares, grasas, proteínas, vitaminas y minerales) y familiarizarse con los distintos grupos de alimentos, su composición y su función en el organismo.
- ✓ Conocer los cambios en el estilo de vida que condicionan nuestro patrón alimentario en las sociedades actuales.
- ✓ Adquirir nociones básicas de seguridad alimentaria y técnicas culinarias adaptadas a las necesidades de la etapa madura.
- ✓ Aprender a leer e interpretar las etiquetas nutricionales para tomar decisiones informadas en la compra de alimentos.
- ✓ Aprender a diseñar y planificar dietas tanto en situaciones de salud como en el contexto de patologías prevalentes en la madurez, como obesidad, diabetes, cáncer, osteoporosis, hipertensión arterial o dislipemias.
- ✓ Reconocer la relación entre gastronomía y nutrición, fomentando una alimentación placentera y culturalmente significativa.
- ✓ Ser capaz de realizar un consumo responsable y sostenible de los alimentos, teniendo en cuenta el impacto ambiental y social.
- ✓ Comprender el papel de la microbiota intestinal y su relación con la salud digestiva, inmunológica y mental.
- ✓ Reconocer el impacto de la alimentación en la prevención del deterioro cognitivo y en la salud emocional durante la madurez y el envejecimiento.

## •METODOLOGÍA

El curso se desarrollará en formato presencial, con una metodología participativa y activa. Las clases combinaron exposiciones teóricas apoyadas en presentaciones PowerPoint, con espacios para el diálogo, resolución de dudas y análisis crítico de noticias, etiquetas o mensajes nutricionales. Se fomentará el aprendizaje significativo a través de actividades prácticas, como talleres, análisis de menús, debates y elaboración de un recetario colectivo. El uso de materiales complementarios (documentos, fichas, recetas) permitirá reforzar lo aprendido y facilitará su aplicación en la vida cotidiana.

Se invitará a los estudiantes a varios seminarios presenciales, gratuitos, impartidos durante los meses de febrero, marzo y abril, abordando temas incluidos en el programa y que forman parte de las actividades formativas del equipo docente de la UNED. También se emitirán en directo a través de canal UNED para quienes no pudieran asistir.

El estudiante recibirá en su correo las clases impartidas, así como material complementario sobre el tema correspondiente. Esto le servirá al estudiante para poder repasar y fijar los aspectos tratados, así como ampliar conocimientos con la documentación anexa.

## •CONTENIDOS

**Esta asignatura se ha estructurado en cinco bloques:**

### **BLOQUE 1: Nutrientes, alimentos y su impacto en la salud**

- a) Nutrientes esenciales y su papel (macros + micros).
- b) Alimentos funcionales y superalimentos: evidencia vs moda.
- c) El papel del agua y la hidratación.
- d) Tecnología culinaria y pérdida de nutrientes.
- e) El carro de la compra: elecciones saludables.
- f) Actividad: Dinámica de planificación de menú equilibrado con presupuesto.

### **BLOQUE 2: Alimentación consciente y crítica**

- a) Evolución del patrón alimentario y estilos de vida.
- b) La dieta mediterránea actual: ¿realidad o mito?
- c) Lectura crítica de etiquetas y publicidad.
- d) Mitos nutricionales comunes y cómo combatirlos.
- e) Sostenibilidad, consumo responsable y desperdicio cero.
- f) Actividad: Taller de lectura de etiquetas reales y análisis de anuncios engañosos.

**BLOQUE 3: Nutrición en las etapas y situaciones de vida**

- a) Necesidades específicas en envejecimiento.
- b) Embarazo, lactancia, infancia y adolescencia (en forma comparativa).
- c) Autonomía alimentaria y prevención de la desnutrición en mayores.
- d) Nutrición e inmunidad / microbiota intestinal.
- e) Cronobiología y ritmo circadiano en la alimentación.
- f) Debate sobre alimentación del futuro con lectura previa.

**BLOQUE 4: Alimentación en patologías prevalentes**

- a) Obesidad, desnutrición y sarcopenia.
- b) Diabetes tipo 2: alimentación y control glucémico.
- c) Hipertensión y colesterol: mitos y evidencias.
- d) Enfermedades cardiovasculares y renales.
- e) Alergias, intolerancias y celiaquía.
- f) Actividad: Análisis comparativo de menús adaptados.
- g) Revisión general de pautas alimentarias en patologías.

**BLOQUE 5: Gastronomía, cultura y cierre**

- a) Cultura alimentaria y emociones: gastronomía, placer, cocina.
- b) Revisión de aprendizajes y cierre del curso.
- c) Actividad final: Intercambio de recetas con valoraciones nutricionales.

**Bibliografía Sugerida**

- Serra Majem, L. y otros. 'Nutrición y salud pública'. Editorial Médica Panamericana.
- Fundación Española de la Nutrición (FEN): [www.fen.org.es](http://www.fen.org.es)
- AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición): [www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)
- El Plato para Comer Saludable – Escuela de Salud Pública de Harvard: [www.hsph.harvard.edu](http://www.hsph.harvard.edu)

- Guías alimentarias para la población española – Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).
- Material didáctico y artículos divulgativos proporcionados semanalmente por el equipo docente.