

**CAMPUS ALCALÁ**  
**PROGRAMA DE CIENCIAS NATURALES**  
**2021/2022**  
**Curso: 3º**  
**Asignatura: NUTRICIÓN**

**PROFESOR RESPONSABLE: Dra. M<sup>a</sup> Victorina Aguilar Vilas**

**Nº HORAS LECTIVAS: 12 horas**

**OBJETIVOS:**

En este curso, la impartición de los diferentes temas se pretende promocionar la alimentación saludable en el ámbito familiar mediante el conocimiento de la composición de los alimentos y su valor nutricional y funcional, así como conceptos como alimentación, nutrición y dieta equilibrada.

De esta manera se podrán crear hábitos saludables mediante la elaboración de menús variados y atractivos basados en evidencias científicas sobre dietas saludables como la mediterránea y con un manejo higiénico de los alimentos, obviando los mitos folklóricos transmitidos de generación en generación o por las redes sociales.

**PROGRAMA:**

Los temas que serán impartidos y las profesoras son los siguientes:

- *Ciencias de la alimentación: Composición de los alimentos.* (2 días): M<sup>a</sup> Victorina Aguilar Vilas
- *Dieta saludable:* Teresa Hernández García
- *Alimentación del anciano:* M<sup>a</sup> Victorina Aguilar Vilas
- *Alimentos funcionales:* M<sup>a</sup> del Carmen Berrocal Sertucha
- *Manejo higiénico de los alimentos:* Teresa Hernández García
- *Estado nutricional. Evaluación del estado nutricional:* Laura Sánchez Amador
- *Mitos sobre la alimentación y su efecto sobre la salud.* Esperanza Despierto Medina