

Campus de Alcalá de Henares
PROGRAMA DE CIENCIAS NATURALES
2023/2024
Curso: 3º
Asignatura: **NUTRICIÓN**

PROFESORA RESPONSABLE: Dra. M^a Victorina Aguilar Vilas

Nº HORAS LECTIVAS: 12

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^a Victorina Aguilar Vilas
- *Dieta saludable:* M^a Victorina Aguilar Vilas
- *Alimentación del anciano:* Teresa Hernández García
- *Alimentos funcionales:* M^a del Carmen Berrocal Sertucha
- *Manejo higiénico de los alimentos:* Teresa Hernández García
- *Estado nutricional. Evaluación del estado nutricional:* Esperanza Despierto Medina
- *Mitos sobre la alimentación y su efecto sobre la salud.* Esperanza Despierto Medina