

Campus de Alcalá de Henares
PROGRAMA DE CIENCIAS NATURALES
2024/2025

Curso: 3º

Asignatura: **NUTRICIÓN**

PROFESORA RESPONSABLE: Dra. M^a Victorina Aguilar Vilas
Depto. de Ciencias Biomédicas, UAH

N.º HORAS LECTIVAS: 12

INTRODUCCIÓN (RESUMEN):

Nutrición es el conjunto de procesos por los que el organismo recibe y utiliza los nutrientes. Para conseguir una correcta nutrición hay que consumir una dieta saludable y equilibrada que aporte, no solamente todos los nutrientes necesarios sino también otros componentes bioactivos de los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer.

Una adecuada nutrición es fundamental, sin importar la edad, pero a medida que se envejece, tanto nuestro organismo como nuestros estilos de vida cambian por lo que la alimentación y, por ende, la nutrición debe adaptarse a las nuevas realidades.

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 la noticias *fakes* transmitidas 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.**
Teresa Hernández García
- **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

BIBLIOGRAFÍA:

- [1] Gil A. (ed.) Tratado de Nutrición (4 vol.). Acción Médica. Madrid. 2017. (BAF612.39GIL)
- [2] Raymond J, Morrow L. Krause Mahan Dietoterapia. 15^a ed. Elsevier, Barcelona. 2021.
(http://bibliobuscador.uah.es/permalink/f/d835tr/34UAH_ALMA51106739640004214)
- [3] Mataix FJ, Carazo E. Nutrición para educadores. 2^a ed. Díaz de Santos Madrid. 2005.
(D612.39MAT)
- [4] Ortega RM, Requejo AM. Nutriguía: manual de nutrición clínica. 2^a ed. Editorial Médica
Panamericana. Madrid 2015. (BAF615.874ORT)
- [5] Vázquez C, López Nomdedeu C, Cos AI. Alimentación y nutrición: manual teórico-
práctico. 2a ed. Díaz de Santos. Madrid. 2005 (BAF612.39ALI)
- [6] Moreiras O. Carbajal A, Cabrera L, et al. Tabla de Composición de Alimentos. 19^a ed.
Pirámide. Madrid. 2018. (BAF613.2(083.5TAB)
- [7] Serra-Majén L, Aranceta J. Nutrición y Salud Pública: métodos, bases científicas y
aplicaciones. 2^a ed. Masson. Madrid. 2006. (612.39SER)