

LA MICROBIOTA: TU ALIADA INVISIBLE PARA UNA VIDA SALUDABLE

Profesora: Laura Lángara Charroalde

Horario: lunes de 9:15 a 11:00 o de 16:00 a 17:45
(durante el segundo cuatrimestre)

Introducción:

Descubre el fascinante universo de los microorganismos que viven en tu cuerpo y cómo influyen directamente en tu digestión, tu sistema inmunológico, tu piel e incluso tu estado de ánimo.

Objetivos:

- **General:** Ofrecer y transmitir conocimientos básicos sobre el importante papel de la alimentación mediante clases divulgativas para personas preocupadas por su salud, su bienestar físico, su alimentación y la de su familia.
- **Específicos:** Que el alumno/a aprenda a:
 - elegir el tipo de alimentación que le ayude a tener una vida sana
 - organizar las comidas del día a día
 - seleccionar los mejores alimentos y las formas más adecuadas de cocinarlos para combatir ciertos problemas de salud
 - mejorar su nivel de salud y prevenir enfermedades
 - cómo cuidar su microbiota para mejorar su salud desde dentro, con hábitos diarios, alimentación adecuada y conocimiento actualizado.

Metodología:

Clases teórico-prácticas donde se abordarán los temas incluidos en el programa. Se fomentará la participación activa del estudiante, compartiendo las inquietudes y dudas surgidas en las clases con el fin de poder integrar lo aprendido en su vida diaria.

Dadas las características de este programa formativo “UNED Sénior” en el cual no hay necesidad de realizar exámenes ni de cumplir objetivos temporales, se ha optado por no concretar con detalle la propuesta de los temas con objeto de dejar margen para poder personalizar cada impartición en función del interés que demuestre el alumnado concreto en cada ocasión respecto a los diferentes temas que se tiene previsto abordar.

Programa:

- Gestación, parto y lactancia materna: el primer contacto con nuestra microbiota
- Microbiota oral
- Microbiota estomacal: *Helicobacter pylori*
- Microbiota intestinal: probióticos, prebióticos, postbióticos y fibras
- Dermobiota: la microbiota que habita en la piel
- Microbiota genitourinaria: candida, infecciones de orina
- Alimentación adecuada para nuestra microbiota