



UNED SENIOR. CURSO: 2025-2026

ASIGNATURA: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

PRESENTACIÓN

Normalmente, el consumo de alimentos no va acompañado del conocimiento de su valor nutricional y calórico, y tampoco de los beneficios o daños que pudieran causar a la salud, y fácilmente se acude con mayor frecuencia a las páginas de internet que a la consulta de un especialista.

OBJETIVOS

Los objetivos de este curso son: conocer las diferencias entre alimentación saludable y dieta equilibrada; adquirir conocimientos variados sobre nutrición, alimentación, y hábitos de consumo responsables para poder llevar a cabo un estilo de vida saludable. Las clases pretenden aportar información a los participantes, para que puedan poner en práctica los conocimientos adquiridos en su día a día consiguiendo mejorar su alimentación.

METODOLOGÍA

El curso se desarrolla a lo largo de veinticuatro clases de hora y media de duración que tendrán lugar semanalmente. Por ello, se intentará enfocar cada clase en un tema determinado del contenido, incluyendo referencias de fuentes de información y material multimedia para ampliar y reforzar individualmente.

CONTENIDOS

El contenido del curso consistirá en veinticuatro temas correspondientes a las veinticuatro clases establecidas. En primer lugar, abordaremos las diferencias de los principales términos (alimentación saludable, dieta equilibrada, y nutrición) y la presentación de los diferentes nutrientes que componen los alimentos, para poder continuar desarrollando temas más específicos (como el etiquetado nutricional), que nos llevarán a conseguir un amplio conocimiento para lograr un estilo de vida más sano.

PROGRAMA

- 1- Introducción a la nutrición. Diferencias entre alimentación saludable, y dieta equilibrada.
- 2- Necesidades y recomendaciones nutricionales. Alimentación saludable. Dieta Mediterránea
- 3- Hidratos de carbono y su metabolismo
- 4- Lípidos y su metabolismo
- 5- Proteínas y su metabolismo

- 6- Mitos alimentarios I
- 7- Mitos alimentarios II
- 8- Etiquetado nutricional de los alimentos
- 9- Compra variada, equilibrada y consciente
- 10- Introducción a los aditivos. Glutamato monosódico y obesidad
- 11- Tipos de dietas
- 12- Dieta vegana
- 13- Alimentos funcionales
- 14- Superalimentos
- 15- Complementos y suplementos alimenticios
- 16- Alimentos funcionales e hipertensión arterial
- 17- La soja
- 18- Enfermedades inflamatorias del intestino
- 19- Nutrición en la edad avanzada
- 20- Dieta de colores. Importancia de los antioxidantes en la dieta.
- 21- Eje intestino - cerebro
- 22- Cafeína y su impacto en la salud
- 23- Alimentación infantil
- 24- Recetas y menús

UNED SENIOR

TUTORA: NEREA FERNÁNDEZ COLMENAR

