

## 001 Dieta y salud: Desafíos actuales

### Ficha

Tipo	Optativa regular
Ciclo	Primero
Trimestre	Primero
Días	martes y jueves
Horario	17:00 a 19:00
Aula	Espacio V centenario Aula 5
Primer día	3 octubre 2017
Último día	9 noviembre 2017

### Coordinadora

D.<sup>a</sup> Magdalena López Frías

### Profesorado

D.<sup>a</sup> María López-Jurado Romero de la Cruz

D.<sup>a</sup> María Dolores Ruiz López

D. Francisco Lisbona Delgado

D.<sup>a</sup> María Inmaculada López Aliaga

D. Juan Llopis González

D.<sup>a</sup> María Dolores Suárez Ortega

D.<sup>a</sup> María Teresa Nestares Pleguezuelo

D. Carlos de Teresa Galván

### Descriptor de la asignatura

El funcionamiento adecuado de los distintos órganos y sistemas y por tanto del organismo en su conjunto dependen de que haya una buena *nutrición*, se marcarán las pautas de la Educación nutricional, para conocer los aspectos más importantes que relacionan los hábitos de alimentación, por tanto la nutrición, con el estado fisiológico del Mayor, Se estudiará el proceso del envejecimiento y como retrasarlo o prevenirlo. Se analizan los avances en nuevos alimentos y cuál es el papel que cumplen en el organismo. También se estudiarán las patologías más frecuentes y su prevención. Así mismo se valora la interacción de la dieta con la práctica de actividad física para la mejora de la calidad de vida. Se realiza un taller sobre composición corporal, y pruebas físicas.

### Programa de la asignatura

1. Papel de la educación nutricional en la sociedad actual
2. La nutrición y el funcionamiento del organismo
3. La dieta sana y equilibrada de la población mayor
4. ¿La nutrición puede ayudar a retrasar el envejecimiento?
5. Hidratación
6. Evaluación del estado nutricional
7. Síndrome metabólico
8. Intolerancias alimentarias
9. Prevención de enfermedades cardiovasculares y ejercicio