O01 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 7
Primer día	3 octubre 2023
Último día	2 noviembre 2023

Responsable

D.ª Pilar Aranda Ramírez

Profesorado

D.ª María López-Jurado Romero de la Cruz
D. Juan Llopis González
D.ª María Inmaculada López Aliaga
D.ª Cristina Sánchez González
D.ª Virginia Arianna Aparicio García-Molina
D.ª María José Muñoz Alférez
D.ª María Teresa Nestares Pleguezuelo
D. Julio José Ochoa Herrera
D. Javier Díaz Castro

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 marcaran 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 estudiara el proceso del envejecimiento y como retrasarlo ó prevenirlo. Se analizan los avances en nuevos alimentos y cuál es el papel que cumplen en el organismo. También se estudiaran 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 la evaluación nutricional y de composición corporal.

Programa de la asignatura

1. Educacion nutricional en la sociedad actual.
2. La nutricion y el funcionamiento del organismoo. El peso como indicador global de la salud.
3. Evaluación del estado nutricional
4. La actividad fisica como herramienta clave para sumar años a la vida y vida a los años.
5. Hidratación.
6. Síndrome metabólico y riesgo cardivascular: importancia de la dieta.
7. Alergias e intolerancias alimentarias.
8. Envejecimiento: expectativas de vida y nutricion.
9. Anemia, metabolismo del hierro y su enlace con la COVID

Fuente: http://apfa.ugr.es/pages/_cursos/2023-2024/asignaturas/0_granada/02_o01