

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 7
Primer día	6 octubre 2020
Último día	3 noviembre 2020

Responsable

D.^a Magdalena López Frías

Profesorado

D.^a Virginia Aparicio García-Molina
D. Javier Díaz Castro
D. Francisco Lisbona Delgado
D. Juan Llopis González
D.^a María Inmaculada López Aliaga
D.^a María López-Jurado Romero de la Cruz
D.^a María José Muñoz Alférez
D.^a María Teresa Nestares Pleguezuelo
D.^a Cristina Sánchez González
D.^a María Dolores Suárez Ortega

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. El papel de la educación nutricional en la sociedad actual
2. ¿La nutrición puede ayudar a retrasar el envejecimiento?
3. Actividad física, la píldora para la longevidad y combatir el dolor
4. La nutrición y el funcionamiento del organismo
5. Evaluación del estado nutricional
6. Hidratación
7. Síndrome metabólico
8. Hipertensión
9. Anemias
10. Intolerancias alimentarias