

# S10 Avances en Nutrición y Salud

## Ficha

Tipo	Seminario
Ciclo	Segundo
Cuatrimestre	Segundo
Días	lunes
Horario	17:00 a 19:00
Aula	Espacio V Centenario aula 1
Primer día	2 febrero 2026
Último día	28 abril 2026

## Responsable

D.<sup>a</sup> Pilar Aranda Ramírez

## Profesorado

D.<sup>a</sup> María López-Jurado Romero de la Cruz  
D.<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Inmaculada López Aliaga  
D. Lorenzo Rivas García  
D.<sup>a</sup> Virginia Arianna Aparicio García-Molina  
D.<sup>a</sup> M<sup>a</sup> José Muñoz Alférez  
D.<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Teresa Nestares Pleguezuelo  
D. Julio José Ochoa Herrera  
D. Javier Díaz Castro  
D. Alejandro García Beltrán

## Descriptor de la asignatura

Abordar estrategias para tener hábitos de vida saludables conociendo el estado nutricional de cada persona. Conocer distintos tipos de alimentos que van apareciendo con el avance de la investigación, cómo afectan al estado de salud, así como la incidencia que la publicidad tiene en fomentar su consumo. Conocer alimentos ligados a nuestra cultura y patrimonio culinario. Estrategias ante determinadas patologías relacionadas con la alimentación cada vez más frecuentes en la sociedad.

## Programa de la asignatura

1. Práctica de evaluación del estado nutricional.
2. La actividad física como indicador del estado de salud.
3. Alimentos funcionales: Transgénicos, probióticos, prebióticos.
4. Complementos alimenticios y nutraceúticos.
5. Hábitos neurosaludables en la etapa adulta de la vida.
6. Aceite de oliva: la historia del aceite, su método de recogida y extracción y por último algunos efectos sobre la salud.
7. "Nutrición en Enfermedades Autoinmunes. Dieta Sin Gluten".
8. Afecciones digestivas más frecuentes en el adulto mayor.
9. Los beneficios nutricionales de la leche de cabra.
10. La Sangre y su Papel Clave en la Nutrición Humana.
11. Taller sobre la alimentación y los sentidos.
12. La Alimentación del Futuro: Un Reto Colectivo para la Salud y el Planeta.

## Prácticas/Salidas de campo

Cata de quesos de leche de cabra, vaca y oveja.