UNIVERSIDAD DE MAYORES
Colegio de Trinitarios
C/ Trinidad, 1
28801- Alcalá de Henares
Teléfonos: 91 8854097/4185

UNIVERSIDAD DE ALCALÁ, PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

Campus de Alcalá y Guadalajara

PROGRAMA DE CIENCIAS NATURALES
2025/2026

Curso: 3º

Asignatura: *NUTRICIÓN*

PROFESORA RESPONSABLE: **Dra. Mª Victorina Aguilar Vilas**
Depto. de Ciencias Biomédicas, UAH

N.º HORAS LECTIVAS: **12**

INTRODUCCIÓN:

Nutrición es el conjunto de procesos por los que el organismo recibe y utiliza los nutrientes. Para conseguir una correcta nutrición hay que consumir una dieta saludable y equilibrada que aporte, no solamente todos los nutrientes necesarios sino también otros componentes bioactivos de los alimentos que nuestros cuerpos necesitan para poder funcionar y crecer.

Una adecuada nutrición es fundamental, sin importar la edad, pero a medida que se envejece, tanto nuestro organismo como nuestros estilos de vida cambian por lo que la alimentación y, por ende, la nutrición debe adaptarse a las nuevas realidades.

OBJETIVOS:

En este curso, la impartición de los diferentes temas se pretende promocionar la alimentación saludable en el ámbito familiar mediante el conocimiento de la composición de los alimentos y su valor nutricional y funcional, así como conceptos como alimentación, nutrición y dieta equilibrada.

De esta manera se podrán crear hábitos saludables mediante la elaboración de menús variados y atractivos basados en evidencias científicas sobre dietas saludables como la mediterránea y con un manejo higiénico de los alimentos, obviando los mitos folklóricos transmitidos de generación en generación o la noticias fakes transmitidas por las redes sociales.

UNIVERSIDAD DE MAYORES
Colegio de Trinitarios
C/ Trinidad, 1
28801- Alcalá de Henares
Teléfonos: 91 8854097/4185

UNIVERSIDAD DE ALCALÁ, PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

PROGRAMA:

Los temas que serán impartidos y las profesoras son los siguientes:

- Ciencias de la alimentación: Composición de los alimentos. (2 días): *Mª Victorina Aguilar Vilas*
- Dieta saludable: *Mª Victorina Aguilar Vilas*
- Alimentación del anciano: *Teresa Hernández García*
- Alimentos funcionales: *Teresa Hernández García*
- Manejo higiénico de los alimentos: *Teresa Hernández García*
- Estado nutricional. Evaluación del estado nutricional: *Esperanza Despierto Medina*
- Mitos sobre la alimentación y su efecto sobre la salud. *Esperanza Despierto Medina*

BIBLIOGRAFÍA:

[1] Gil A. (ed.) Tratado de Nutrición (4 vol.). Acción Médica. Madrid. 2017. (BAF612.39GIL)

[2] Raymond J, Morrow L. Krause Mahan Dietoterapia. 15ª ed. Elsevier, Barcelona. 2021. (http://bibliobuscador.uah.es/permalink/f/d835tr/34UAH_ALMA51106739640004214)

[3] Mataix FJ, Carazo E. Nutrición para educadores. 2ª ed. Díaz de Santos Madrid. 2005. (D612.39MAT)

[4] Ortega RM, Requejo AM. Nutriguía: manual de nutrición clínica. 2ª ed. Editorial Médica Panamericana. Madrid 2015. (BAF615.874ORT)

[5] Vázquez C, López Nomdedeu C, Cos AI. Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico. 2a ed. Díaz de Santos. Madrid. 2005 (BAF612.39ALI)

[6] Moreiras O. Carbajal A, Cabrera L, et al. Tabla de Composición de Alimentos. 19ª ed. Pirámide. Madrid. 2018. (BAF613.2(083.5TAB)

[7] Serra-Majen L, Aranceta J. Nutrición y Salud Pública: métodos, bases científicas y aplicaciones. 2ª ed. Masson. Madrid. 2006. (612.39SER)

[8] Visioli F. Human Nutrition From Molecular Biology to Everyday Life. 1st Edition - June 13, 2024. Academic Press. ISBN: 9780128240052. eBook ISBN: 9780128242537