



●● **Universidad
para Mayores**

CURSO 2025 - 2026

TALLER ANUAL

Nutrición y dietética: salud, cultura, placer y sostenibilidad

Profesorado:

Beatriz Beltrán de Miguel
Susana del Pozo de la Calle
Carmen Cuadrado Vives
Dpto de Nutrición y Ciencia de los Alimentos

.....

1. JUSTIFICACIÓN

Esta asignatura es necesaria porque una de las elecciones más importantes que la población puede hacer para influir a medio y a largo plazo en su salud es la modificación de la dieta y existe un total consenso en la comunidad científica sobre ello. El estudio de la dieta desde perspectivas diferentes permite tener una visión más real del papel de la alimentación humana en nuestra existencia y nuestro entorno.

2. OBJETIVOS

Los objetivos principales de esta asignatura son adquirir una visión integral y transdisciplinar de la alimentación, las relaciones entre las distintas facetas de la alimentación como fuente de salud, placer, cultura y sostenibilidad y adquirir conocimientos y aptitudes básicas en la gestión de la alimentación, de acuerdo con los avances de la ciencia, hacia un patrón más saludable y sostenible

3. CONTENIDOS

MÓDULO 1. Visión integral de la alimentación.

MÓDULO 2. La alimentación como fuente de salud

- Fundamentos de Nutrición
 - Salud presente y futura: sostenibilidad
 - Errores nutricionales
-

MÓDULO 3. La alimentación como fuente de cultura y placer

- Alimentación y cultura. Taller
- Alimentación con los cinco sentidos. Taller

MÓDULO 4. Conocimientos y aptitudes básicas en la gestión de nuestra alimentación

- Alimentarse hoy con salud y placer.
- Principios dietéticos en nuestra alimentación. Taller
- Etiquetado nutricional. Taller
- Publicidad alimentaria
- Medios de comunicación
- Casos prácticos de dietética culinaria. Taller

4. METODOLOGÍA

La metodología del curso combinará clases magistrales impartidas por el docente con espacios de participación activa por parte de los estudiantes. Se fomentarán debates para el análisis crítico de los contenidos, así como talleres de trabajo colaborativo que permitirán aplicar los conceptos abordados. Además, se organizarán seminarios con ejercicios prácticos orientados a consolidar el aprendizaje. Esta dinámica busca un equilibrio entre la teoría y la práctica, promoviendo el desarrollo de competencias clave.

5. EVALUACIÓN

La evaluación es voluntaria, aunque siguiendo las pautas de la Universidad de Mayores, la evaluación del alumno tendrá en cuenta su asistencia y participación, así como la posibilidad de elaborar una actividad personal sobre alguno de los aspectos del programa bajo la supervisión del profesor.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Beltrán B, Carbajal A, Cuadrado C, García-Diz L, Goñi I, Sierra JL. Innovadieta, Recursos en Internet para formación y prácticas de Dietética y Nutrición. Universidad Complutense de Madrid. 2013 [acceso: dd/mm/aaaa]. Disponible en: <https://www.ucm.es/innovadieta/>
 - Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. Universidad Complutense de Madrid. 2013 [acceso: dd/mm/aaaa]. Disponible en: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>
 - Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 20ª ed. revisada y ampliada. 2022. ISBN: 978-84-368-4657-7. 496 pág. -
 - Comer en familia: hacer de la rutina salud. Papel de las comidas en familia en la calidad de la dieta y el control del peso corporal 2014 <https://thefamilywatch.org/wp-content/uploads/Informe20141.pdf> -
 - FAO y OMS. 2020. Dietas saludables sostenibles - Principios rectores. Roma. <https://doi.org/10.4060/ca6640esAutor> (año).
-