



●● **Universidad  
para Mayores**

---

Curso 2023-2024

Curso monográfico

Modalidad virtual

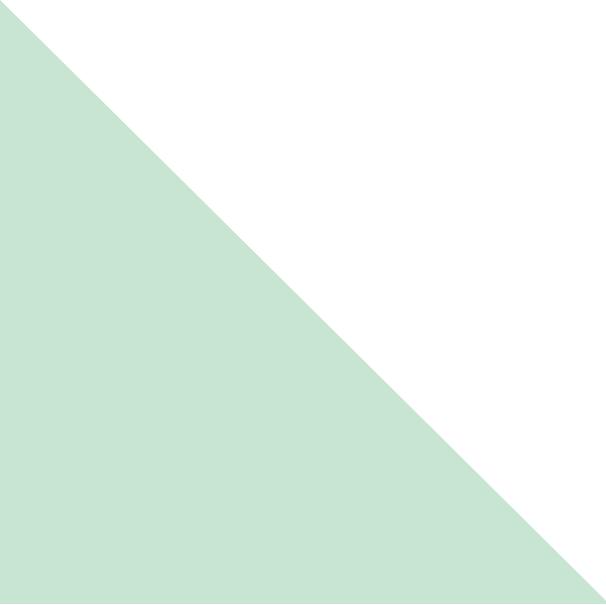
# **Nutrición y dietética:**

salud, cultura, placer  
y sostenibilidad

---

**Profesoras:**

Beatriz Beltrán de Miguel  
Susana del Pozo de la Calle  
Carmen Cuadrado Vives



# Programa de la asignatura

---

Existe un total consenso en la comunidad científica sobre el hecho de que 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. El estudio conjunto de la dieta desde perspectivas diferentes permite tener una visión más real del papel de la alimentación humana en nuestra existencia y nuestro entorno.

## 1. Objetivos

- 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.
- Adquirir conocimientos y aptitudes básicas en la gestión de nuestra alimentación, de acuerdo con los avances de la ciencia, hacia un patrón más saludable y sostenible.

## 2. Metodología

Curso monográfico en modalidad telemática, con exposiciones, material audiovisual y ejercicios interactivos a través de la plataforma Google Meet. Las clases tienen un desarrollo teórico-práctico adaptado.

## 3. Contenidos (1/2)

### 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

## 3. Contenidos (2/2)

### 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. Evaluación

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

## 5. 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/>
- 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/ca6640es>