



AULA DE LA EXPERIENCIA

# PLAN DE ESTUDIOS 2010

## PROGRAMA ACADÉMICO

### ASIGNATURA

Curso académico 2024/25

|                                                    |                                                                                                |                             |                                        |                             |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|
| <b>TÍTULO DE LA ASIGNATURA</b>                     |                                                                                                |                             |                                        |                             |
| ALIMENTACION Y HABITOS SALUDABLES                  |                                                                                                |                             |                                        |                             |
| <b>1.-DATOS DE IDENTIFICACION DE LA ASIGNATURA</b> |                                                                                                |                             |                                        |                             |
| CURSO EN EL QUE SE IMPARTE                         | 1° <input type="checkbox"/>                                                                    | 2° <input type="checkbox"/> | 3° <input checked="" type="checkbox"/> | 4° <input type="checkbox"/> |
| PROFESORADO                                        | MAIL                                                                                           | HORAS DE DOCENCIA           |                                        |                             |
| ANA BELEN CEREZO LOPEZ                             | acerezo@us.es                                                                                  | 3                           |                                        |                             |
| M CARMEN GARCIA PARRILLA                           | mcparrilla@us.es                                                                               | 6                           |                                        |                             |
| M JESUS LUCERO MUÑOZ                               | mjlucero@us.es                                                                                 | 6                           |                                        |                             |
| ANA MARIA TRONCOSO                                 | amtrncoso@us.es                                                                                | 6                           |                                        |                             |
| CARMEN VAZQUEZ CUETO                               | vazquez@us.es                                                                                  | 6                           |                                        |                             |
| JOSE MARIA VEGA PIQUERES                           | jmvega@us.es                                                                                   | 3                           |                                        |                             |
| DEPARTAMENTO                                       | NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA, TOXICOLOGÍA Y MEDICINA LEGAL                                         |                             |                                        |                             |
| ÁREA DE CONOCIMIENTO                               | NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA, FISIOLOGÍA, BIOQUÍMICA Y BIOLOGÍA MOLECULAR, TECNOLOGÍA FARMACEUTICA |                             |                                        |                             |
| CARÁCTER DE LA ASIGNATURA                          | FORMACIÓN BASICA <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                             | OPTATIVA <input type="checkbox"/>      |                             |
| CRÉDITOS                                           | 5 CRÉDITOS ECTS (30 HORAS DE DOCENCIA)                                                         |                             |                                        |                             |

## 2.-DESCRIPTORES

NUTRICIÓN, ALIMENTACION, HABITOS SALUDABLES, CUIDADO DE LA PIEL



AULA DE LA EXPERIENCIA

# PLAN DE ESTUDIOS 2010

## PROGRAMA ACADÉMICO ASIGNATURA

Curso académico 2024/25

### 3.-OBJETIVO

Una adecuada alimentación y unos hábitos saludables impactan directamente en el bienestar y en la esperanza de vida. El objetivo que se persigue es sentar los cimientos de una alimentación y hábitos saludable proporcionando información rigurosa para que el alumno sea capaz de interpretar y aplicar estos conocimientos, mejorando así su calidad de vida. La información que aparece en los medios es prolija y a veces anecdótica o no basada en el conocimiento científico. Se pretende asimismo proporcionar herramientas para discernir qué características posee una información basada en la mejor ciencia disponible.

### 4.-BLOQUES TEMÁTICOS A DESARROLLAR

- 1.- La información alimentaria al consumidor: como interpretar las etiquetas
- 2.- Bases fisiológicas de la Nutrición. Metabolismo basal. Utilización de energía y nutrientes.
- 3.- Digestión y absorción de nutrientes.
- 4.- Dieta del adulto sano. Dieta Mediterránea.
- 5.- Dieta para la obesidad. Dietas milagro.
- 6.- Prevención de la osteoporosis: estudio del metabolismo óseo y la importancia de la alimentación
- 7.- La piel madura. Herramientas útiles para conseguir una piel saludable
- 8.- Alimentos modificados genéticamente: salud y sostenibilidad
- 9.-Seguridad alimentaria. Enfermedades transmitidas por alimentos. Riesgos biológicos.
- 10.- La verdad de la protección solar más allá del FPS

### 5.-METODOLOGÍA DE LA ASIGNATURA

Las distintas asignaturas y materias que integran el Plan de Estudios del Aula de la Experiencia basarán su enseñanza-aprendizaje en las actividades formativas que se describen a continuación. Todas ellas se desarrollarán desde una metodología constructivista basada en la experiencia del alumnado del Aula de la Experiencia, participativa y aplicada, centrada en el trabajo del estudiante (presencial /individual y/o grupal). Las clases teóricas, las clases prácticas y el estudio y trabajo autónomo y en grupo son las maneras de organizar los procesos de enseñanza y aprendizaje de las materias.

Cada materia o asignatura seleccionará aquellas actividades formativas que más se adecuen a los contenidos y competencias a adquirir.

1. **Lección magistral.** Presentación en el aula de los conceptos fundamentales y desarrollo de los contenidos propuestos.
2. **Actividades prácticas.** Actividades a través de las cuales se pretende mostrar al alumnado cómo debe actuar a partir de la aplicación de los conocimientos adquiridos, con:



AULA DE LA EXPERIENCIA

# PLAN DE ESTUDIOS 2010

## PROGRAMA ACADÉMICO

### ASIGNATURA

Curso académico 2024/25

- Actividades individuales: 1) Actividades (guiadas y no guiadas) propuestas por el/la profesor/a para profundizar en aspectos concretos de la materia para que el estudiante avance en la adquisición de conocimientos y procedimientos de la materia, 2) Estudio individualizado de los contenidos de la materia 3) Actividades evaluativas (informes, presentación de trabajos en clase...).
- Actividades grupales: Actividades (guiadas y no guiadas) propuestas por el/la profesor/a para profundizar en grupo en aspectos concretos de la materia.

Las actividades formativas propuestas se desarrollarán en las dos horas que tiene cada asignatura. El tiempo dedicado a cada una de las actividades será el que cada profesor/a estime oportuno, siendo aconsejable que una hora sea de teoría y una hora sea de práctica.

## 6.-EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA

### 1) La evaluación será continua y global

### 2) Los elementos de evaluación serán:

- a) La asistencia obligatoria a clase, en al menos un 80%. Si esto no ocurriera por alguna causa debidamente justificada, las faltas a clase se recuperarán con la realización de alguna actividad complementaria, consensuada con el profesorado implicado en la asignatura.
- b) La realización de trabajos optativos, individuales y/o en grupo.

### 3) La calificación de cada trabajo dependerá de los siguientes criterios:

- a) Claridad y presentación (se valorará la facilidad de lectura y la buena organización, siguiendo las pautas de valoración que se utilizan en el análisis de cualquier hecho social: descripción, explicación e interpretación)
- b) Calidad y profundidad de las ideas propias o, en su caso, del grupo.
- c) Calidad, profundidad y coherencia de los argumentos utilizados en la justificación de todo razonamiento tanto a nivel individual como en grupo.
- d) Presentación del trabajo en clase.

El procedimiento evaluativo de esta acción formativa estará sujeto a criterios de asistencia obligatoria del 80% de las horas y a la dedicación y atención en las sesiones de formación.



AULA DE LA EXPERIENCIA

# **PLAN DE ESTUDIOS 2010**

## **PROGRAMA ACADÉMICO**

### **ASIGNATURA**

Curso académico 2024/25

#### **7.-BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

El libro Blanco de la Nutrición en España. Ed. Fundación Española de Nutrición, 2013

[http://www.fesnad.org/pdf/Libro\\_Blanco\\_FEN\\_2013.pdf](http://www.fesnad.org/pdf/Libro_Blanco_FEN_2013.pdf)

Alimentos seguros: Guía básica sobre Seguridad Alimentaria. Isabel Díaz Fajardo. Ed. Díaz de Santos, 2011.

Nutrición para educadores. Mataix, J. Ed. Díaz de Santos, 2005.

Alimentos del futuro. Impacto de los transgénicos. Jose M Vega Piqueres. Javier Vigara Fernández.

Editorial Universidad de Sevilla, 2016

CERVERA P, CLAPÉS J, RIGOLFAS R (2004). Alimentación y dietoterapia (Nutrición aplicada en la salud y la enfermedad). 4a edición, Ed. Interamericana McGraw-Hill. México.

GIBNEY MJ, KOK FRANS J, VOSTER HESTER H (2005). Introducción a la nutrición humana. Ed. Acribia, Madrid.

GIL A (2017). Tratado de Nutrición (5 tomos). Ed. Panamericana. Madrid

MAHAN LK, RAYMOND J. (2017). 14a ed. Krause Dietoterapia, Ed. Elsevier, SL Barcelona.

MATAIX VERDU J (2009). Nutrición y alimentación humana (2 tomos). Ed. Ergon. Madrid.

OLVEIRA FUSTER, G. (2016). Manual de Nutrición Clínica y Dietética. Ed. Días de Santos. Madrid.