



AULA DE LA EXPERIENCIA

AULA SEGURA v.3.0.

PROGRAMA ACADÉMICO ASIGNATURA

Curso académico 2022/23

TÍTULO DE LA ASIGNATURA

DESMONTANDO MITOS EN ALIMENTACIÓN Y SALUD

1.-DATOS DE IDENTIFICACION DE LA ASIGNATURA

AREA DE CONOCIMIENTO	Nutrición y Bromatología, Fisiología Humana, Tecnología Farmacéutica
PROFESORADO	MAIL
ANA BELÉN CEREZO LÓPEZ M CARMEN GARCÍA PARRILLA M JESUS LUCERO MUÑOZ CARMEN VÁZQUEZ CUETO JOSE MARIA VEGA PIQUERES ANA M TRONCOSO GONZÁLEZ	abcerezo@us.es mcparrilla@us.es mjucero@us.es vazquez@us.es jmvega@us.es amtrncoso@us.es
TRIMESTRE	SEGUNDO
Nº DE CRÉDITOS TOTALES (Horas)	2.5 créditos ECTS (15 horas)
DURACIÓN DE LA CLASE	1 hora 30 minutos
DÍAS DE LA SEMANA	JUEVES
HORARIO	17:00 A 18:30 Horas
Nº MÁXIMO ALUMNOS	la admitida a la fecha del comienzo del curso, por las autoridades sanitarias y académicas

2.-CONTENIDO

Esta asignatura pretende ofrecer una puesta al día en temas candentes en el campo de los hábitos de alimentación y estilos de vida saludables. Dada la ingente información disponible al respecto a través de medios de comunicación y redes sociales, nos centramos en presentar lo que nos indica la evidencia científica al respecto tratando de desmontar mitos y falsas creencias y con una mirada especial al colectivo de personas adultas sanas. Al mismo tiempo se proporcionan herramientas para promover hábitos adecuados y prevenir enfermedades. Los temas que se contemplan incluyen la dieta, el ejercicio físico, el cuidado de la piel o el uso de aplicaciones móviles para la promoción de la salud.



AULA DE LA EXPERIENCIA

AULA SEGURA v.3.0.

PROGRAMA ACADÉMICO ASIGNATURA

Curso académico 2022/23

3.-DESCRIPTORES

Alimentación, promoción de la salud, vida saludable, hábitos saludables, cuidado de la piel, errores en la alimentación.

4.-PROGRAMA

TEMA 1. Aplicaciones móviles para la promoción de la salud
TEMA 2. Errores y mitos en las dietas de adelgazamiento
TEMA 3. Alimentos ultraprocesados: cómo distinguirlos
TEMA 4. Herramientas útiles para conseguir una piel saludable
TEMA 5. La verdad de la protección solar más allá del FPS
TEMA 6. Alimentos transgénicos. Mitos y realidades
TEMA 7. Microbiota y salud
TEMA 8. ¿Necesitamos suplementos para mantenernos en forma?
TEMA 9. Importancia del ejercicio físico en la promoción de la salud
TEMA 10. Prevención de la osteoporosis: estudio del metabolismo óseo y la importancia de la alimentación.

5.-BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- ASTIASARAN I, LACERAS B, ARIÑO A, MARTINEZ A (2003). Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria. Díaz de Santos. Madrid.
- 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.
- CESNID (2008). Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. Ed McGraw-Hill, Madrid.
- 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.
- NAVARRO ALARCÓN M, OLIVERAS LÓPEZ MJ, LÓPEZ GARCÍA DE LA SERRANA, H (2018). Nutrición y bromatología. Editorial Técnica Avicem. Granada.
- OLVEIRA FUSTER, G. (2016). Manual de Nutrición Clínica y Dietética. Ed. Días de Santos. Madrid.



AULA DE LA EXPERIENCIA

AULA SEGURA v.3.0.

PROGRAMA ACADÉMICO ASIGNATURA

Curso académico 2022/23

6.-METODOLOGÍA

Las distintas asignaturas que integran la oferta académica **AULA SEGURA v.3.0**, basarán su enseñanza-aprendizaje en actividades formativas que se desarrollará en clases teórico-prácticas, y versarán sobre los conceptos fundamentales y desarrollo de los contenidos propuestos.

Tales actividades formativas propuestas se desarrollarán en la hora y media de clase que tiene cada asignatura. El tiempo dedicado a cada una de las actividades será el que cada profesor/a estime oportuno, siendo aconsejable que se reparta proporcionalmente entre teoría, práctica y la participación de los alumnos que asistan telemática o presencialmente, en su caso.

7.-EVALUACIÓN

a) **La evaluación será continua y global**

b) **Los elementos de evaluación serán:**

- La asistencia obligatoria a clase (aun siendo online, la propia aplicación la controla desde que el alumno accede a cada sesión), se exige que al menos sea del 80% de las sesiones. Si esto no ocurriera por alguna causa debidamente justificada, las faltas a clase se recuperarán con la realización de alguna actividad complementaria, tutorizada por el profesorado de la asignatura.
- La realización de trabajos optativos.

c) **La calificación de cada trabajo dependerá de los siguientes criterios:**

- 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)
- Calidad y profundidad de las ideas propias o, en su caso, del grupo.
- Calidad, profundidad y coherencia de los argumentos utilizados en la justificación de todo razonamiento tanto a nivel individual como en grupo.
- Presentación del trabajo en clase.

8.-COMPROMISO DE DOCENCIA

El personal docente relacionado en el apartado PROFESORADO se compromete y acepta impartir docencia PRESENCIAL, y en su caso, en formato BIMODAL (HÍBRIDO) en las aulas del Centro Internacional siempre que las medidas sanitarias y las autoridades académicas lo exijan.