

Desarrollo  
profesional y personal

6 créditos

Curso académico 2023-2024

Nutrición y Dietética: Planificación Alimentaria

del 19 de enero al 21 de junio de 2024

CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ABIERTA

Características: material impreso, material multimedia, actividades presenciales optativas, página web, curso virtual y guía didáctica.

Departamento

*Química Inorgánica y Química Técnica*

Facultad de Ciencias

## PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL

### Curso 2023/2024

El Programa de Desarrollo Profesional y Personal acoge cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio por la UNED. Cada curso se impartirá en una de las siguientes categorías: Experto Profesional, Enseñanza Abierta, Actualización Profesional y atienden una demanda de formación en respuesta a las necesidades e intereses del mundo del trabajo. Sus cursos estarán promovidos por la UNED o entidades sociales y económicas que busquen el apoyo académico de la Universidad para la mejor calidad de sus acciones de formación y promoción de sus colectivos laborales y profesionales.

Requisitos de acceso: no hay requisitos mínimos de acceso, salvo los específicos de cada curso establecidos por su director.

## Destinatarios

Está dirigido a todos los profesionales, sociosanitarios o no (docentes, restauración colectiva, psicólogos, asistentes sociales y otros), vinculados a estos temas. Por su contenido básico, está enfocado a adquirir conocimientos que favorezcan una vida saludable y preventiva frente a muchas enfermedades de las sociedades industrializadas.

## 1. Objetivos

- Conocer todos los nutrientes contenidos en los alimentos.
- Comprender la necesidad de una alimentación variada y equilibrada para mantener una buena salud.
- Saber preparar dietas equilibradas para personas sanas o con determinadas patologías, en función de su edad, sexo, momento fisiológico y actividad.
- Promover actitudes orientadas hacia la prevención de enfermedades relacionadas con una inadecuada alimentación en la población.

- Conocer el patrón de consumo en una alimentación sostenible.
- Entender el significado de la etiqueta nutricional para realizar una compra saludable de alimentos.
- Saber diseñar y planificar dietas para distintos grupos de población y con diferentes patologías de alta prevalencia en nuestra sociedad.

## Otra Información

Será responsabilidad exclusiva del Equipo Docente la información facilitada en la siguiente relación de hipervínculos. En caso de detectarse alguna contradicción, prevalecerá la oferta formativa aprobada por el Consejo de Gobierno para cada convocatoria, así como del Reglamento de Formación Permanente y del resto de la legislación Universitaria vigente.

[Página web](#)

## 2. Contenidos

1. Alimentación, nutrición y salud. Los nuevos estilos de vida.
2. El consumidor del siglo XXI, su participación e influencia en la nutrición comunitaria.
3. Importancia de la restauración colectiva en la salud de la población actual. Restauración social y de ocio.
4. Orígenes del comportamiento alimentario. Factores que influyen en el patrón de consumo de alimentos de una población. La comida como expresión sociocultural.
5. Los hábitos alimentarios y su evolución, posibilidades de cambio.
6. La educación nutricional, elemento esencial de la promoción de la salud. El consejo dietético.
7. Seguridad alimentaria y crisis alimentarias. Etiquetado nutricional.
8. Estudio de los alimentos por afinidades. Grupos de alimentos y su valor nutritivo.
9. Macro y micronutrientes de los alimentos.
10. Agua. Hidratación.
11. Las guías alimentarias y su aplicación práctica: diseño de dietas equilibradas para distintos grupos de población en diferentes circunstancias.
12. Nuevos alimentos: alimentos funcionales.
13. Dieta mediterránea.
14. Dietas no convencionales: vegetariana, macrobiótica, exóticas.
15. Nutrición en las diferentes situaciones fisiológicas y etapas de la vida.
16. Grupos emergentes de población: inmigración.
17. Nutrición, ejercicio físico y deporte. Factores determinantes en la salud.

18. Patologías asociadas a la nutrición. Prevalencia, prevención y tratamiento nutricional.

19. Errores y mitos en alimentación.

20. Gastronomía y nutrición.

### 3. Metodología y actividades

La metodología es a distancia, con el apoyo de los profesores a través de plataforma virtual, correo, teléfono, e-mail o visita personal.

El curso se seguirá a través de la plataforma aLF, en la que los estudiantes podrán descargarse la guía del curso, así como las pruebas de evaluación a distancia. También tendrán acceso a los foros en los que podrán plantear las dudas correspondientes a contenidos, así como a otros foros relacionados con el funcionamiento del curso. Asimismo, se les ofrecerá un cronograma orientativo sobre el desarrollo del curso.

Están previstos seminarios presenciales a lo largo del curso, (probablemente en febrero, abril y mayo) **con carácter voluntario**, donde se abordarán temas relacionados con la materia por parte de prestigiosos profesores-colaboradores del curso. Estos seminarios se desarrollarán en Madrid, pero serán también retransmitidos por Internet. Se avisará previamente de su celebración en el curso virtual.

### 4. Nivel del curso

Iniciación

### 5. Duración y dedicación

Duración: del 19 de enero de 2024 al viernes 21 de junio de 2024.

Dedicación: 150 horas.

### 6. Equipo docente

#### Director/a

Director - UNED

*ROJAS CERVANTES, MARIA LUISA*

#### Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

*CALVO BRUZOS, SOCORRO CORAL*

## Colaboradores externos

Colaborador - Externo

*LÓPEZ PLAZA, BRICIA*

Colaborador - Externo

*MARTÍN FERNÁNDEZ, FERNANDO*

## 7. Material didáctico para el seguimiento del curso

### 7.1 Material obligatorio

#### Manual de alimentación. Planificación alimentaria

**Autores** Calvo Bruzos, Socorro Coral; Gómez Candela, Carmen; López Nomdedeu, Consuelo; López Plaza, Bricia

**Editorial** UNED

**Edición** 2015

**Precio aproximado** 30€

**ISBN** 9788436269758

### 7.2 Material optativo

\*

**Código** \*

**Autores** \*

**Colección UNED** DVD

**Editorial** \*

**Edición** \*

**Precio** \*€

**ISBN** 9788436252347

### 7.3 Material disponible en la plataforma virtual

El curso se encuentra alojado en la plataforma aLF, que dará soporte on-line a los estudiantes. A través de los foros habilitados podrán plantear las cuestiones correspondientes relacionadas con los contenidos y con el funcionamiento del

curso.

En el curso el estudiante encontrará la Guía Didáctica, las Pruebas de Evaluación a Distancia, así como documentos multimedia y documentos en PDF.

Asimismo, se ofrecerá un cronograma con las actividades a realizar.

## 7.4 Material remitido por el equipo docente

Guía Didáctica y Pruebas de Evaluación que, además de alojadas en la plataforma virtual del curso, serán remitidas por el Equipo Docente a los estudiantes matriculados a través de correo electrónico.

## 7.5 Otros Materiales

Observaciones sobre el Material Didáctico Obligatorio (editado por la UNED), no incluido en el precio de matrícula:

Puede consultar en la Librería de la UNED la posibilidad de adquirirlo contra reembolso:

C/ Bravo Murillo nº 38 - 28015 Madrid

Tfno.: 91-3987560

E-mail: [libreria@adm.uned.es](mailto:libreria@adm.uned.es)

El DVD sobre "Dieta saludable, dieta mediterránea" estará a libre disposición en el Canal UNED.

## 8. Atención al estudiante

Tutorías:

Serán atendidas por la profesora Socorro Coral Calvo Bruzos.

Martes, de 16 a 19 horas y miércoles, de 11 a 14 horas.

Teléfono: 91 398 73 42

e-mail: [scalvo@ccia.uned.es](mailto:scalvo@ccia.uned.es)

## 9. Criterios de evaluación y calificación

Para superar el curso es necesario tener una evaluación positiva en las tres actividades a evaluar. Se trata de dos pruebas de evaluación a distancia (PED), cada una de las cuales consta de una parte de tipo test y otra de desarrollo (cada PED contribuye a la nota en un 25%) y un trabajo de investigación referido a algún aspecto concreto del temario (contribuye a la nota en un 50 %). Es obligatoria la presentación de todas las actividades a evaluar.

De acuerdo a la normativa de los cursos de Formación Permanente, la calificación final será de Apto, No apto y No presentado.

## 10. Precio del curso

Precio de matrícula: 270,00 €.

## 11. Descuentos

### 11.1 Ayudas al estudio y descuentos

Se puede encontrar información general sobre ayudas al estudio y descuentos en [este enlace](#).

Debe hacer la solicitud de matrícula marcando la opción correspondiente, y posteriormente enviar la documentación al correo: [ea@adm.uned.es](mailto:ea@adm.uned.es).

## 12. Matriculación

Del 11 de septiembre al 30 de noviembre de 2023.

Atención administrativa:

Cursos de Certificado de Enseñanza Abierta

[ea@adm.uned.es](mailto:ea@adm.uned.es)

Tf. 91 398 7711 / 7530

C/ Juan del Rosal, 14 - 1ª planta

28040 Madrid

## 13. Responsable administrativo

Negociado de Enseñanza Abierta.