



RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS POR ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS

- CULTURALES
DEPORTIVAS
DE REPRESENTACIÓN ESTUDIANTIL
SOLIDARIAS Y DE COOPERACION

Renovación

Sí

CENTRO, SERVICIO U ÓRGANO PROPONENTE

Facultad de Farmacia

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

Educación Nutricional para el universitario (4ª edición)

WEB DE LA ACTIVIDAD (en su caso)

ORGANIZA

Máster Propio en Alimentación, Ejercicio y Deporte para la Salud de la Universidad de Granada

DIRECTOR/A

(que certificará la asistencia y participación en la actividad)

Maria Teresa Nestares Pleguezuelo

FECHA DE REALIZACIÓN

del 11-02-2020 al 14-02-2020

Nº DE HORAS

50

CREDITOS SOLICITADOS

Entre 1 y 2

CREDITOS CONCEDIDOS

2

JUSTIFICACION Y MEMORIA EXPLICATIVA (extensión máxima: 1.500 caracteres sin espacios)

La evidencia científica ha demostrado la importancia de un estilo de vida saludable para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles. El estilo de vida saludable se ve alterado en determinadas etapas vitales; así, los estudios muestran un alejamiento de los estudiantes universitarios a los hábitos saludables. Dado que se ha demostrado que un mayor nivel de conocimientos de dichos hábitos, una relación significativa con la mayor adherencia a los mismos, consideramos imprescindible la formación en hábitos saludables de la población universitaria. Los universitarios suelen ser jóvenes acostumbrados a comer bien en casa, donde sus padres realizan la compra y preparan la comida. Muchos de ellos abandonan su hogar para estudiar en la universidad y se enfrentan a la difícil tarea de "alimentarse bien". Los problemas que se encuentran comienzan por: qué alimentos comprar, cómo conservarlos, cómo cocinarlos, qué ingredientes utilizar, etc. Por falta de conocimiento y práctica los alumnos suelen elegir platos precocinados o comida rápida, lo que supone un déficit del aporte de nutrientes y exceso de energía, que va aumentando el riesgo de sobrepeso y obesidad. Además, se trata de un grupo de población muy expuesto a desarrollar trastornos de la alimentación, debido a la sociedad en la que vivimos, existiendo no sólo los más conocidos como anorexia o bulimia, sino también otros como la vigorexia y la drunkorexia, puesto que la moda de "ponerse en forma en el gimnasio" y "beber alcohol sin límite" son aficiones muy extendidas entre nuestros universitarios. Este curso pretende sensibilizar y enseñar a los estudiantes sobre los hábitos de vida saludables y su repercusión sobre la salud; así como que aprendan a detectar hábitos de riesgo para su salud.

se propone para cubrir la evidente carencia de formación e información que existe entre los universitarios para seguir día a día una alimentación saludable. Para ello se propone un programa que abarca conocimientos básicos de alimentación, nutrición, compra de alimentos, etiquetado nutricional, conservación y cocina, completando con información sobre mitos en alimentación y trastornos de la alimentación.

El presente curso tiene un marcado carácter transversal ya que se trata de un tema de interés para todos los alumnos de la Universidad de Granada. se pretende mejorar la capacitación del alumnado de la UGR para la incorporación de aspectos relevantes referidos a la vida saludable, así como establecer las bases para la autogestión de un estilo de vida saludable.

**PLAN DE LA ACTIVIDAD, PROGRAMA, CONTROL DE ASISTENCIA, MÉTODO DE EVALUACIÓN, EN SU CASO** (extensión máxima: 3.500 caracteres sin espacios)

Un total de 50 horas, de las cuales 30 horas serán presenciales y 20 horas serán trabajo autónomo del alumno mediante la plataforma SWAD.

Programa teórico-práctico y talleres:

1. Hábitos alimentarios como instrumento para prevenir enfermedades
2. Actividad física y deporte saludables
3. Alimentación y actividad física anti-aging
4. Alergias e intolerancias alimentarias
5. Alimentos saludables
6. Edulcorantes. Bebidas azucaradas y de uso deportivo
7. Contaminantes y tóxicos. Alimentación ecológica
8. Trastornos de la alimentación
9. Como hacer la compra saludable

Ponentes:

Virginia Aparicio García-Molina. Profesora Titular del Departamento de Fisiología  
Carlos de Teresa Galván.

Magdalena López Frias. catedrática del Dpto Fisiología. UGR

María Teresa Nestares Pleguezuelo. Profesora Titular del Departamento de Fisiología

Jose Luis Quiles Morales. Catedrático del Departamento de Fisiología

Rafael Urrialde de Andrés

Débora Godoy Izquierdo. Facultad Psicología. UGR

Belén Feriche. Facultad CCAFD, UGT

Control de asistencia y evaluación:

Se controlará la asistencia mediante firmas y se evaluará el aprovechamiento del alumno mediante la entrega de trabajos a través de la plataforma SWAD.

Sistema de trabajo:

El alumno deberá asistir a clases donde recibirá los conceptos básicos mediante conferencias y participará en debates y realizará talleres para poner en práctica dichos conocimientos. Con ello se pretende que las clases presenciales sean muy interactivas entre profesores y alumnos.

Para completar estos conocimientos el alumno deberá realizar trabajos de forma autónoma descargando material de la plataforma SWAD y enviando los trabajos por este mismo medio. El material que estará disponible para los alumnos en la plataforma constará de información que complete la teoría impartida en cada tema, así como actividades prácticas y sistemas de autoevaluación.

**OBSERVACIONES**

El nivel de este curso es básico, estando dirigido y recomendado para cualquier alumno de la Universidad de Granada