

AULA SENIOR

Asignatura: Gastronomía, Nutrición y Salud	Curso: 2023-2024
Código: 5068	
Curso: Plan Avanzado	
Cuatrimestre: 2º	

COORDINADOR/A

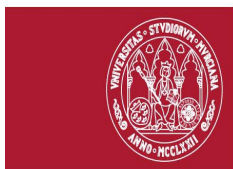
Nombre: Salvador Zamora Navarro y Joaquín Longinos Marin Rives
Centro: <i>Facultad de Biología</i>
Departamento: Fisiología
Área: Fisiología Animal
E-mail: sazana@um.es
Teléfono móvil: 868884939

PROFESORADO

Nombre: Salvador Zamora Navarro
Departamento: Fisiología
Nombre: Francisca Pérez Llamas
Departamento: Fisiología
Nombre: Gaspar Ros Berruezo
Departamento: Tecnología de los Alimentos, Nutrición y Bromatología
Nombre: José Manuel López Nicolas
Departamento: Bioquímica y Biología Molecular A
Nombre: Alberto Requena Rodríguez
Departamento: Químico-Física

DATOS DE LA ASIGNATURA

1. Objetivos



Esta asignatura es un destilado de la historia de la especie humana en relación con: Alimentación, Cultura, Placer, Equilibrio y Moderación en el consumo de alimentos y nutrientes y su incidencia en la Salud y la longevidad.

2. Programa:

Se han planificado quince temas de aproximadamente 90 minutos de duración.

- 01.- Introducción, definición y contenidos. Historia y cultura.
- 02.- Bases Químico/Moleculares de la Nutrición.
- 03.- Grupos básicos de alimentos
- 04.- Características de la dieta: Equilibrada, variada, sana, personalizada y palatable.
- 05.- Dieta Mediterránea.
- 06.- La cocina como laboratorio de química. La olla como reactor químico.
- 07.- Influencia de los procesos culinarios, tecnológicos e industriales sobre la calidad nutritiva.
- 08.- Hábitos de vida y salud.
- 09.- Alimentos funcionales
- 10.- Alimentos transgénicos.
- 11.- Evaluación del estado nutricional.
- 12.- Cambios de la composición corporal con la edad y el género.
- 13.- La búsqueda de la eterna juventud.
- 14.- Cronobiología de la alimentación.
- 15.- Interacción entre nutrientes y medicamentos, pautas generales.

3. Metodología:

La metodología que se seguirá a lo largo de la asignatura se basará fundamentalmente en las clases teóricas (lección magistral) y amplios comentarios con los alumnos.

4. Evaluación:

El sistema se basará en un proceso de evaluación continuada de los alumnos durante las clases.



Se establecerá además una prueba final voluntaria mediante un sistema test multirespuesta para los que deseen conocer su nivel de aprendizaje.

5. Bibliografía:

Se suministrará a los alumnos previamente al desarrollo de la clase un pdf, que se colgará en la red, con los elementos fundamentales de la misma.

Se mencionan dos de los libros mas básicos a la par que sencillos y uno de mucha mas profundidad:

- Nutrición y Alimentación Humana, Francisca Pérez Llamas y Salvador Zamora Navarro.
- Nutrición y Alimentación Humana, José Mataix.
- Tratado de Nutrición, Ángel Gil