



CURSO ACADÉMICO 2024/2025

DOCENTE: Lucía Moreno (Bióloga y nutricionista, educadora e investigadora)

TÍTULO DE LA MATERIA: El secreto de una vida longeva: Activa tu metabolismo con una alimentación integral

Nº DE HORAS: 30

- **Presenciales en el aula:** 20
- **Presenciales fuera del aula:** 10

DESCRIPCIÓN GENERAL

Este curso aborda la relación entre la alimentación integral y la activación del metabolismo para promover la longevidad y la salud óptima. A través de una combinación de teoría, prácticas culinarias, y actividades fuera del aula, los estudiantes aprenderán sobre los principios de una dieta integral y cómo estos pueden influir en el metabolismo y la salud a largo plazo.

OBJETIVOS

Entender los fundamentos de la alimentación integral y su impacto en la salud.
Identificar alimentos y nutrientes clave que contribuyen a un metabolismo saludable.
Aprender a diseñar y preparar comidas que promuevan la longevidad.
Conocer estrategias para incorporar hábitos alimenticios saludables en la vida diaria.
Evaluar el impacto de diferentes estilos de vida y dietas en la salud metabólica.
Promover una visión holística del bienestar que incluya alimentación, ejercicio, y hábitos saludables.

COMPETENCIAS

Conocimiento profundo de los principios de la alimentación integral.
Capacidad para diseñar planes de alimentación que optimicen el metabolismo.
Habilidad para preparar comidas nutritivas y equilibradas.
Competencia en la evaluación de diferentes enfoques dietéticos.
Capacidad para aplicar principios de nutrición en contextos prácticos y cotidianos.
Habilidad para comunicar y promover hábitos saludables.
Sensibilidad hacia la sostenibilidad y el uso de alimentos locales y de temporada.

CONTENIDOS

1. Introducción a la Alimentación Integral

- 1.1. Definición y principios básicos
- 1.2. Historia y evolución de la alimentación integral

2. Metabolismo y Longevidad

- 2.1. Funcionamiento del metabolismo
- 2.2. Factores que afectan el metabolismo y la longevidad

3. Nutrientes y Alimentos Clave

- 3.1. Macronutrientes: proteínas, carbohidratos, y grasas
- 3.2. Micronutrientes: vitaminas y minerales esenciales
- 3.3. Alimentos integrales vs. procesados

4. Diseño de Planes de Alimentación

- 4.1. Planificación de menús equilibrados
- 4.2. Incorporación de superalimentos y suplementos naturales

5. Prácticas y Estrategias Culinarias

- 5.1. Técnicas de cocina para preservar nutrientes
- 5.2. Preparación de recetas integrales
- 5.3. Integración de hábitos alimenticios saludables

METODOLOGÍA DOCENTE

El curso se estructurará mediante clases teóricas, talleres prácticos de cocina, y actividades experienciales fuera del aula. Las sesiones en el aula se centrarán en la teoría y el análisis de casos prácticos, mientras que las actividades fuera del aula incluirán visitas a mercados locales y talleres de cocina para aplicar los conocimientos adquiridos.

ACTIVIDADES FUERA DEL AULA (descripción y temporalización)

Semana 3: Visita a un mercado de productos locales y ecológicos para aprender sobre la selección de alimentos integrales (3 horas).

Semana 5: Taller de cocina en una instalación profesional, enfocándose en la preparación de recetas integrales y nutritivas (4 horas).

Semana 7: Seminario práctico sobre la planificación de menús y la integración de hábitos saludables en la vida diaria (3 horas).

EVALUACIÓN

Participación en clase y talleres: 30%

Trabajos prácticos y preparación de recetas: 30%

Proyecto final (diseño de un plan de alimentación integral y presentación): 40%

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y RECURSOS

Antonio Valenzuela(2023). Activa tus mitocondrias. Edit. Alienta

Harold McGee (2016). La cocina y los alimentos. Penguin Random House Grupo Editorial

Pollan, M. (2006). *The omnivore's dilemma: A natural history of four meals*. Penguin Press.

Davis, A. (2017). *The whole food guide to strong bones: A holistic approach*. New Harbinger Publications.

Hever, J. (2019). *Plant-based nutrition*. Alpha.

Recursos en línea: Informes sobre nutrición integral, videos de técnicas culinarias saludables, bases de datos de alimentos integrales y sus beneficios.