

## OBJETIVO GENERAL:

Adquirir conocimientos y herramientas necesarias para alimentarse de una manera adecuada y obtener hábitos de vida óptimos.

## TEMARIO:

Presentación del curso.

Sesión I. Conceptos generales y básicos de alimentación – nutrición

Para entender la alimentación correcta en esta etapa de la vida, así como en las distintas enfermedades más recurrentes, se requiere de conocimientos básicos y conceptos generales que permitan al alumno elaborar sus propias dietas y menús con una base.

Sesión 2 y 3. Funciones, Fuentes e ingesta diaria recomendada de macro y micronutrientes

Sólo son tres los nutrimentos que proporcionan energía a nuestro cuerpo a través de su consumo, sin embargo, las vitaminas y minerales tienen funciones tan importantes como los macronutrientes y deben conocerse como parte fundamental de la nutrición de las personas.

Sesión 4. Factores psicosociales en la alimentación.

La alimentación es definida según la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 como el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual, el organismo obtiene los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana. Por tal motivo es importante repasar los aspectos que alteran dicho proceso.

Sesión 5. Menopausia, Andropausia y Cambios fisiológicos y metabólicos después de los 25.

Como parte del proceso normal del ciclo vital humano, se llegan a producir cambios en el cuerpo entre ellos los fisiológicos y metabólicos que, unidos a factores individuales y generales, pueden influir sobre la nutrición, que engloba la ingestión, la absorción y la utilización de los nutrientes, modificando las necesidades del organismo.

Sesión 6. Métodos de cocción, grupos de alimentos y porciones del sistema mexicano de alimentos equivalentes. y orientación nutricional 25 y más.

Debido a los hábitos generales de la alimentación en la población mexicana, es esencial enseñar técnicas y métodos para una mejor nutrición, además de romper con mitos que se crean entorno a la misma.

Sesión 7. Enfermedades metabólicas y su prevención.

Debido a los malos hábitos de la población mexicana, la prevalencia de enfermedades metabólicas como síndrome metabólico, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial sistémica, dislipidemia, entre otros, es elevada, trayendo consigo diversas complicaciones que aumentan la tasa de morbilidad, por ello es importante orientar a la población para la prevención de éstas.

#### Sesión 8. Interacción fármaco nutriente.

En las personas mayores de 25 años se encuentra un mayor consumo de medicamentos debido al incremento de la incidencia de enfermedades, cabe mencionar que existen diversos tipos de fármacos que alteran la absorción de nutrientes, o bien, por otra parte, algunos nutrientes que afectan la acción del fármaco. Por ello es importante revisar estas interacciones.

#### Sesión 9. Lectura de etiquetas.

Taller con fines de adquirir conocimiento básico sobre cómo interpretar el contenido nutricional de los alimentos industrializados y así poder hacer elecciones correctas a la hora de hacer las compras, así como elaborar la información nutricional del producto o alimento propuesto de la última sesión.

#### Sesión 10. Ejercicio en la vida cotidiana y descanso óptimo

Conocer la importancia de la actividad física, así como el ejercicio ideal para cada persona y cómo adecuarlo a la vida diaria. Aprender qué alimentos mejoran el rendimiento físico y explicar los beneficios de dormir las horas adecuadas.