

---

# **Aula Universitaria de Mayores**

## **Curso 2025/26**

---



**Campus de  
Jerez  
3<sup>o</sup> curso**

## **AULA UNIVERSITARIA DE MAYORES PROGRAMACIÓN DOCENTE CURSO 2025/26**

ASIGNATURA: Introducción a la nutrición personalizada.

RESUMEN DESCRIPTORES DE LA ASIGNATURA:

Módulo 1. Fundamentos de la Nutrición Introducción a los conceptos básicos de la nutrición, clasificación de macro y micronutrientes, y su aplicación práctica en la alimentación del adulto.

Módulo 2. Cambios fisiológicos y necesidades nutricionales Estudio de los cambios metabólicos asociados al envejecimiento y su relación con la dieta, haciendo énfasis en el control glucémico y la prevención de sarcopenia.

Módulo 3. Alimentación y prevención de enfermedades Exploración del vínculo entre alimentación y enfermedades crónicas prevalentes en adultos, con herramientas para un mejor manejo nutricional preventivo.

Módulo 4. Nuevas tecnologías y nutrición Revisión práctica de aplicaciones móviles y plataformas digitales útiles en la monitorización de la alimentación y la salud.

Módulo 5. Cocina saludable y planificación de menús Desarrollo de habilidades prácticas para la planificación, preparación y conservación de comidas saludables, sencillas y accesibles.

PROFESORADO (con especificación del número de créditos/horas que asumirá cada uno si hay más de un profesor):

- Felipe Mozo Alonso (13 horas)
- Alejandro González Herrero (7 horas)

OBJETIVOS O FINALIDADES: Integrar conocimientos nutricionales básicos con las particularidades de la alimentación adulta.

- Adaptar planes alimentarios según los cambios fisiológicos y energéticos.
- Utilizar herramientas tecnológicas para facilitar la adherencia a hábitos saludables
- Concretar acciones prácticas y asequibles que reflejen una alimentación saludable, personalizada y segura.

## CONTENIDOS:

Módulo 1: Fundamentos de la Nutrición (3 horas) Objetivo: Comprender los conceptos básicos de nutrición y su aplicación en la edad adulta.

- ¿Qué es una alimentación saludable?
- Macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos.
- Micronutrientes: vitaminas y minerales esenciales en la edad adulta
- El plato saludable del adulto mayor. Actividad: Dinámica grupal con ejemplos de comidas típicas y análisis de su composición nutricional.

Módulo 2: Cambios fisiológicos y necesidades nutricionales (3 horas) Objetivo: Reconocer los cambios del cuerpo y cómo adaptar la dieta en la edad adulta. Impacto de la glucosa en el organismo.

- Cambios en el metabolismo: obesidad y sobrepeso.
- Necesidades energéticas en la edad adulta.
- Prevención de la sarcopenia: ejercicio físico e ingesta proteica
- Interacción de los alimentos en el organismo. La glucemia. Actividad: Ejercicio práctico para calcular necesidades energéticas y proteicas.

Módulo 3: Alimentación y prevención de enfermedades (5 horas) Objetivo: Relacionar hábitos alimentarios con la prevención de enfermedades comunes. Control glucémico como factor de prevención

- Alimentación y enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes tipo 2 y alimentación.
- Control glucémico como factor esencial de prevención
- Alimentación y salud cognitiva.
- Etiquetado de alimentos y lectura crítica.
- Mitos sobre nutrición en la tercera edad. Actividad: Uso de herramientas para la revisión del etiquetado y composición de alimentos

Módulo 4: Nuevas tecnologías y nutrición (6 horas) Objetivo: Explorar el ecosistema tecnológico de la alimentación y proponer herramientas de apoyo para una alimentación saludable.

- El teléfono móvil como aliado en la prevención
- Aplicaciones para el control de la glucemia
- Uso de la tecnología para evaluar alimentos
- Aplicaciones para configuración de menús semanales
- Seguimiento y prevención de enfermedades en adultos Actividad: Descarga de aplicaciones. Taller práctico del uso de herramientas tecnológicas

Módulo 5: Cocina saludable y planificación de menús (3 horas) Objetivo: Aplicar conocimientos en la planificación y preparación de comidas saludables.

- Planificación de menús semanales.
- Ideas de desayunos, almuerzos y cenas equilibradas.
- Preparaciones sencillas y económicas.
- Conservación de alimentos y seguridad alimentaria. Actividad: Taller de cocina o demostración culinaria con recetas simples.

#### BREVE BIBLIOGRAFÍA:

Engin, Atilla. 2017. "The Definition and Prevalence of Obesity and Metabolic Syndrome." In , 1–17. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-48382-5\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-48382-5_1). Færch, Kristine, Marjan Alssema, David J Mela, Rikke Borg, and Dorte Vistisen. 2018. "Relative Contributions of Preprandial and Postprandial Glucose Exposures, Glycemic Variability, and Non Glycemic Factors to HbA 1c in Individuals with and without Diabetes." *Nutrition & Diabetes* 8 (1): 38. <https://doi.org/10.1038/s41387-018-0047-8>. Hachuła, Marcin, Michał Kosowski, Kaja Zielańska, Marcin Basiak, and Bogusław Okopień. 2023. "The Impact of Various Methods of Obesity Treatment on the Quality of Life and Mental Health—A Narrative Review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20 (3): 2122. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032122>. Heianza, Yoriko, and Lu Qi. 2017. "Gene-Diet Interaction and Precision Nutrition in Obesity." *International Journal of Molecular Sciences* 18 (4): 787.

<https://doi.org/10.3390/ijms18040787>. Hoffman, Elizabeth L, Tiffany VonWald, and Keith Hansen. 2015. "The Metabolic Syndrome." *South Dakota Medicine : The Journal of the South Dakota State Medical Association* Spec No: 24–28. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25985604>. Hruba, Adela, JoAnn E. Manson, Lu Qi, Vasanti S. Malik, Eric B. Rimm, Qi Sun, Walter C. Willett, and Frank B. Hu. 2016. "Determinants and Consequences of Obesity." *American Journal of Public Health* 106 (9): 1656–62. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303326>. Instituto Nacional de Estadística - Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. 2020. "Encuesta Europea de Salud En España 2020." [https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/EncuestaEuropea/Enc\\_Eur\\_Salud\\_en\\_Esp\\_2020.htm](https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/EncuestaEuropea/Enc_Eur_Salud_en_Esp_2020.htm). Mann, Traci, A. Janet Tomiyama, Erika Westling, Ann-Marie Lew, Barbra Samuels, and Jason Chatman. 2007. "Medicare's Search for Effective Obesity Treatments: Diets Are Not the Answer." *American Psychologist* 62 (3): 220–33. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.3.220>. Marseglia, Lucia, Sara Manti, Gabriella D'Angelo, Antonio Nicotera, Eleonora Parisi, Gabriella Di Rosa, Eloisa Gitto, and Teresa Arrigo. 2014. "Oxidative Stress in Obesity: A Critical Component in Human Diseases." *International Journal of Molecular Sciences* 16 (1): 378–400. <https://doi.org/10.3390/ijms16010378>. Piaggi, Paolo. 2019. "Metabolic Determinants of Weight Gain in Humans." *Obesity* 27 (5): 691–99. <https://doi.org/10.1002/oby.22456>.

## **AULA UNIVERSITARIA DE MAYORES**

### **PROGRAMACIÓN DOCENTE CURSO 2025/26**

#### ASIGNATURA: EJERCICIO, SALUD Y LARGA VIDA

#### OBJETIVOS O FINALIDADES:

- Estudiar el concepto de salud como un hecho positivo.
- Valorar la importancia que tienen los estilos de vida en nuestra salud.
- Conocer las causas y prevención de los principales problemas crónicos de salud en nuestro medio. La actividad física un gran remedio
- Estudiar la influencia de la actividad física en los procesos de envejecimiento.
- Conocer los factores de riesgo de la práctica de los deportes o actividad física y cuáles se recomiendan, de acuerdo con su condición real.

#### DESCRIPTORES CONTENIDOS:

- Se estudiarán los procesos de envejecimiento y cómo influyen en la realización de la actividad física, detectando los factores de riesgo para estas personas y los deportes o actividad física que más se recomiendan, de acuerdo a su condición real y que pueda producirles una mejora en su calidad de vida.
- Conocer los tipos de ejercicios que deben ser propuestos, según la edad y nivel de condición física para evitar lesiones.
- Analizar y tomar conciencia del efecto del envejecimiento sobre aspectos físicos, psicológicos, sociales y afectivos.
- Conocer los beneficios y recomendaciones de las actividades físicas individuales y colectivas.
- Descubrir la importancia de la actividad física para personas mayores a través de la oferta municipal

#### TEMAS:

1. Teorías sobre el envejecimiento.
2. Envejecimiento de órganos y sistemas. El ejercicio como prevención
3. Actividades deportivas saludables para mayores
4. Salud cerebral: entrenando tus neuronas.
5. Educación emocional y felicidad.
6. Los estilos de vida y su influencia en la salud.
7. Actividad física, deporte y alimentación.
8. Envejecimiento activo: perspectivas, oportunidades e innovaciones tecnológicas.
9. Métodos de entrenamiento orientados a la mejora de la capacidad aeróbica, la fuerza y la flexibilidad en el adulto mayor con base científica.
10. Prevención y rehabilitación de lesiones.

#### BREVE BIBLIOGRAFÍA:

ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ANCIANAS, Rev Esp Geriatria y Gerontología, 2000; CONSEJERÍA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LA

COMUNIDAD DE MADRID, Las representaciones sociales sobre la salud de los mayores madrileños, Documentos Técnicos de Salud Pública, Madrid, 1997.

DREWNOWSKI, A., EVANS, W. J., Nutrition, physical activity and QOL in older adults, *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 2001; 56:89-94.

GARCÍA FERRANDO, M., Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica, Alianza Deporte, Madrid, 1990.

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA. CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO DE LA COMUNIDAD DE MADRID, Valoración de las necesidades sociosanitarias de las personas mayores en la Comunidad de Madrid, Documentos Técnicos de Salud Pública, Madrid, 2004.

LEHR, U., El envejecimiento activo. El papel del individuo y de la sociedad, *Rev. Esp. Geriátría y Gerontología*, 1999; 34: 314-318.

MARCOS BECERRO, J. F., GALIANO OREA, D., Ejercicio, salud y longevidad, Consejería de Turismo y Deporte. Junta de Andalucía, Sevilla, 2004.

MISHARA, B Y RIEDEL, R. 2000. "El proceso de envejecimiento". Editorial Morata. Tercera edición. Madrid, España.

MORAGAS RICARDO. 1991. "Gerontología Social: Envejecimiento y calidad de vida". Editorial Herder. Barcelona, España.

RIBERA CASADO, J. M., Medicina preventiva en las personas mayores, GAP (Programas de formación Geriátría en Atención Primaria), EDIMSA, Madrid, 2004.

ROBERTS, S. B., DALLAL, G. E., Effects of age on energy balance, *Am J Clin Nutr*, 1998; 68 (suppl):975S-979S.

SALAS, A Y OTROS. "La salud y el bienestar de los adultos mayores". Salud y equidad: una mirada desde las ciencias sociales. Editorial Fiocuz. 2000

VIANA, B. H., GÓMEZ, J. R., PANIAGUA, M. V., DA SILVA, M. E., NÚÑEZ, V., LANCHO, J. L., Características antropométricas y funcionales de individuos activos, mayores de 60 años, participantes en un programa de actividad física, *Rev Esp Geriátría y Gerontología*, 2004;39:297-304.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. ACTIVE AGEING, A Policy Framework, WHO/ NMH/NPH, 2002.

OMS, Envejecimiento activo: un marco político, WHO/ NMH/NPH, trad. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Observatorio de Personas Mayores, IMSERSO, Madrid, 2002.

## **AULA UNIVERSITARIA DE MAYORES**

### **PROGRAMACIÓN DOCENTE CURSO 2025/26**

ASIGNATURA: Diagnóstico de la Economía: Macromagnitudes fundamentales

RESUMEN DESCRIPTORES DE LA ASIGNATURA:

- 1) La creación de riqueza a partir de la generación de Producto Interior Bruto.
- 2) La subida generalizada de precios y su medición a partir del IPC.
- 3) El empleo y el desempleo en la economía.
- 4) Las cuentas del Sector Público: El déficit y la deuda pública.
- 5) La situación del país frente al exterior: déficit y deuda exterior.

PROFESORADO (con especificación del número de créditos/horas que asumirá cada uno si hay más de un profesor): Dr. Antonio Rafael Peña Sánchez (0,6 créditos)

OBJETIVOS O FINALIDADES: El objetivo del curso es ofrecer al alumnado del Aula Universitaria de Mayores unos conocimientos básicos sobre el funcionamiento de la economía en su conjunto, sobre las variables macroeconómicas más importantes de una economía, así como sobre las relaciones existentes entre ellas. Se plantean los problemas más importantes de la Macroeconomía y la política económica a desarrollar por las autoridades competentes para la corrección de los mismos.

CONTENIDOS:

- 1) Producto Interior Bruto (PIB)
- 2) Inflación
- 3) Mercado de Trabajo
- 4) Actividad económica del Sector Público
- 5) Actividad del Sector Exterior

BREVE BIBLIOGRAFÍA:

KRUGMAN, P.; WELLS, R.; GRADDY, K. (2015): Fundamentos de Economía. 2ª Edición. Ed. Reverté, Barcelona. BLANCO, J.M. (2014): Economía. Teoría y Práctica. 6ª Edición. Ed. McGraw-Hill, Madrid. MANKIW, N.G. (2012): Principios de Economía. 6ª Edición. Ed. McGraw-Hill. Madrid. PARKIN, M.; POWELL, M.; MATTHEUS, K. (2013): Introducción a la Economía. Ed. Pearson Education, Madrid. MANKIW, N.G.; TAYLOR, M.P. (2017): Economía. 3ª Edición. Ed. Paraninfo. Madrid.

