

The background features a teal color at the top and bottom, with grey geometric shapes in the middle. The shapes are composed of various triangles and polygons, creating a modern, abstract design.

# Guía didáctica

SANT101PO. Salud y alimentos funcionales

## INTRODUCCIÓN

Este programa está diseñado para proporcionar una comprensión profunda de cómo los alimentos que consumimos pueden tener un impacto significativo en nuestra salud y bienestar. A lo largo de este curso, exploraremos los conceptos clave de alimentos funcionales, sus beneficios para la salud y cómo incorporarlos de manera efectiva en nuestra dieta diaria.

Analizaremos en detalle qué son los alimentos funcionales, cómo se diferencian de otros alimentos y qué componentes los hacen beneficiosos para la salud.

Estudiaremos los numerosos beneficios que los alimentos funcionales pueden aportar a nuestro organismo, desde el fortalecimiento del sistema inmunológico hasta la prevención de enfermedades crónicas.

## OBJETIVO GENERAL

Identificar los alimentos que cumplen una función específica para mejorar la salud y/o reducir el riesgo de contraer enfermedades, cumpliendo con los requisitos denominación, desarrollo y comercialización regulados por la Unión Europea.

**CONTENIDO FORMATIVO**

SANT101PO	Salud y alimentos funcionales	150 horas
<b>UA1</b>	<b>Alimentación y nutrición</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición y salud                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ El proceso de nutrición: Digestión, absorción y excreción de alimentos</li> <li>○ Absorción de nutrientes</li> <li>○ Metabolismo y energía</li> <li>○ El balance energético</li> </ul> </li> <li>• Grupos de alimentos                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Carbohidratos</li> <li>○ Proteínas</li> <li>○ Lípidos o grasas</li> <li>○ Vitaminas</li> <li>○ Minerales</li> <li>○ Agua e hidratación</li> </ul> </li> <li>• Nuevos alimentos                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Introducción a la innovación alimentaria</li> <li>○ Alimentos alternativos</li> <li>○ Tecnología alimentaria</li> <li>○ Tendencias en la industria alimentaria</li> </ul> </li> </ul>	33,5
	Actividad entregable 1: La dieta equilibrada	1
	Cuestionario de autoevaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>35</b>
	<b>UA2</b>	<b>Evolución de los hábitos alimentarios</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendencias de consumo                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tendencias globales en alimentación</li> <li>○ Tendencias en salud y bienestar</li> <li>○ Influencia de las redes sociales y medios de comunicación</li> </ul> </li> <li>• Promoción y protección de la salud por la alimentación                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definición, objetivos y estrategias</li> <li>○ Hábitos alimentarios saludables y elecciones alimentarias</li> <li>○ Prevención de enfermedades y protección de la salud</li> </ul> </li> <li>• Nuevos grupos de consumidores                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preferencias alimentarias de los nuevos consumidores</li> <li>○ Nuevos enfoques dietéticos</li> <li>○ Desafíos y oportunidades para la industria</li> </ul> </li> </ul>
Actividad entregable 2: Prevención de enfermedades	0,5	
Cuestionario de autoevaluación	0,5	
<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>30</b>	

SANT101PO	Salud y alimentos funcionales	150 horas
UA3	<b>Alimentos funcionales y enfermedades</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos funcionales y grupos específicos                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Niños y adolescentes</li> <li>○ Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia</li> <li>○ Adultos y mayores</li> <li>○ Deportistas y personas físicamente activas</li> <li>○ Personas con condiciones de salud específicas</li> <li>○ Vegetarianos y veganos</li> </ul> </li> <li>• Desarrollos alimentarios cardiosaludables                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nutrición cardiovascular</li> <li>○ Principios básicos de la dieta cardiosaludable</li> <li>○ Estudio de nutrientes específicos y su relación con la salud del corazón</li> <li>○ Desarrollo de alimentos funcionales</li> <li>○ Tecnologías de procesamiento saludable</li> <li>○ Métodos de procesamiento que conservan los nutrientes beneficiosos</li> <li>○ Técnicas de cocción y preparación que mantienen la calidad nutricional</li> </ul> </li> <li>• Los polifenoles y la salud cardiovascular: flavonoides                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Flavonoides y salud cardiovascular</li> <li>○ Fuentes comunes de flavonoides</li> </ul> </li> </ul>	34
	Actividad entregable 3: La importancia de los flavonoides	0,5
	Cuestionario de autoevaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>35</b>
UA4	<b>Alimentos funcionales y beneficios saludables</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud del tracto digestivo                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Introducción</li> <li>○ Anatomía del tracto digestivo</li> <li>○ Microbiota intestinal</li> </ul> </li> <li>• Probióticos, prebióticos y simbióticos                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Probióticos</li> <li>○ Prebióticos</li> <li>○ Simbióticos</li> </ul> </li> <li>• Otros compuestos con propiedades funcionales                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fibra dietética</li> <li>○ Ácidos grasos Omega-3</li> <li>○ Antioxidantes</li> <li>○ Fitosteroles y estanoles</li> <li>○ Proteínas funcionales</li> </ul> </li> <li>• Alimentos funcionales y dietéticos                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fortificación nutricional</li> <li>○ Reducción de componentes no saludables</li> </ul> </li> </ul>	27,5

SANT101PO	Salud y alimentos funcionales	150 horas
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos funcionales y rendimiento físico                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cambios metabólicos y fisiológicos inducidos por el entrenamiento</li> <li>○ Prescripción de las ayudas ergogénicas</li> </ul> </li> <li>• El sistema nervioso y rendimiento intelectual</li> </ul>	
	Actividad entregable 4: La importancia de la flora intestinal	0,5
	Cuestionario de autoevaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>28,5</b>
<b>UA5</b>	<b>Legislación, etiquetado y comercialización</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legislación                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Antecedentes de la normativa comunitaria en seguridad alimentaria: Reglamento (CE) nº258/97 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de enero de 1997</li> <li>○ La normativa comunitaria en seguridad alimentaria: Reglamento (CE) nº 178/2002 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 28 de enero de 2002</li> <li>○ Objetivos y finalidades del Reglamento de seguridad alimentaria</li> <li>○ Otros reglamentos importantes en la alimentación</li> </ul> </li> <li>• Procedimiento de autorización de un nuevo alimento                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Procedimiento general en el Reglamento 258/97</li> <li>○ Procedimiento simplificado o de equivalencia sustancial en el Reglamento 258/97</li> <li>○ El reglamento 2015/2283</li> <li>○ Las nuevas actualizaciones del Reglamento 2015/2283: vistas a febrero de 2025</li> </ul> </li> <li>• Tendencias de marketing                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tendencias del etiquetado alimentario: el Nutri-Score</li> <li>○ Nuevas tendencias de etiquetado y marketing en alimentación</li> </ul> </li> </ul>	18,5
	Actividad entregable 5: Practicidad del Nutri-Score	1
	Cuestionario de autoevaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>20</b>
	<b>Prueba final de evaluación</b>	<b>1,5</b>