

Asignatura de Avances en alimentación en las diferentes etapas de la vida

Asignatura Online de Avances en alimentación en las diferentes etapas de la vida

Inicio 11 mar 2026
100% Online

Idiomas: Español, Catalán

Precio: 569 €

Solicita información

Matricúlate

 Metodología 100% online

 1.ª universidad online del mundo

 Acompañamiento personalizado

Presentación

Esta asignatura explora las necesidades nutricionales específicas de cada etapa de la vida, desde el embarazo y la lactancia hasta la vejez, pasando por la infancia, la adolescencia y la menopausia. También aborda la nutrición deportiva y la importancia de una dieta equilibrada para deportistas, con una mirada crítica y fundamentada en la evidencia científica.

¿Por qué es importante estudiar la asignatura Avances en alimentación en las diferentes etapas de la vida?

- **Conocimientos actualizados:** adquirirás conocimientos especializados sobre las últimas tendencias y los últimos avances en nutrición aplicada a las distintas etapas de la vida.
- **Aplicación práctica:** aprenderás a valorar las necesidades energéticas y de nutrientes en diferentes situaciones fisiológicas y patológicas, y a diseñar intervenciones alimentarias adaptadas.
- **Perspectiva integral:** obtendrás una comprensión crítica del papel de la alimentación en la salud pública y la salud planetaria, y en la promoción del envejecimiento activo y saludable.

¿Por qué es importante adquirir estos conocimientos?

- **Mejorar la salud propia y la de los demás:** podrás aplicar los conocimientos adquiridos para mejorar tu salud y la de las personas de tu entorno.
- **Contribuir a la sociedad:** podrás participar en iniciativas de prevención y promoción de la salud en diferentes contextos sociales y etapas vitales.
- **Entender el envejecimiento activo y saludable:** profundizarás en la fisiología, las enfermedades y el envejecimiento activo y saludable.
- **Hacer frente a las desigualdades:** analizarás críticamente las causas y los efectos de las desigualdades por razón de sexo y género, y formularás acciones para contrarrestarlas.

¡No dejes pasar la oportunidad de especializarte en nutrición y mejorar la vida de las personas!

La UOC, la mejor universidad online

Somos la universidad online del Estado mejor posicionada en los principales rankings de calidad universitaria.



Contenidos

Contenidos

Nutrición en las diferentes etapas de la vida

- Nutrición en el embarazo y la lactancia
- Nutrición en la menopausia
- Nutrición en la primera infancia, en la etapa escolar y en la adolescencia

Nutrición y envejecimiento

- El envejecimiento
- El proceso de envejecimiento
- Necesidades nutricionales de la gente mayor

Nutrición deportiva

- La dieta del deportista
- Suplementos y complementos alimentarios

Objetivos y competencias

Conocimientos, habilidades y competencias

Conocimientos

- Integrar los conocimientos sobre nutrientes, grupos de alimentos y propiedades en el concepto de alimentación saludable y sostenible.
- Demostrar una comprensión crítica sobre el rol de la alimentación en los distintos niveles de prevención y sobre la forma de abordar los principales problemas de salud pública relacionados con la dieta y, globalmente, con la salud planetaria.
- Examinar los efectos de los nutrientes, alimentos y patrones de alimentación en la salud.
- Demostrar conocimiento experto de los conceptos y las bases de la salud pública en el ámbito de la alimentación.
- Determinar los procesos físicos y químicos que tienen lugar en el organismo y entender su relación con el estado de salud y el envejecimiento.

Habilidades o destrezas

- Valorar las necesidades energéticas y de nutrientes asociadas a situaciones fisiológicas y patológicas, y en función de los estilos de vida.
- Desarrollar acciones y planes de intervención de alimentación de una persona o grupo de población, considerando los determinantes sociales de la salud y evaluando críticamente sus posibles procesos y resultados.
- Analizar los factores que influyen en el éxito de la implantación de intervenciones en los distintos entornos alimentarios.
- Analizar, interpretar y evaluar la investigación basándose en los principios de la medicina basada en la evidencia (MBE) para orientar la toma de decisiones en el campo de la alimentación.
- Utilizar metodologías de investigación cuantitativas y cualitativas para estudios de alimentación, y saber evaluar intervenciones alimentarias.
- Diseñar estudios epidemiológicos para cada tipo de objetivo y saber interpretar los resultados obtenidos.
- Aplicar el modelo salutogénico para entender la salud más allá de la ausencia de enfermedad.

Competencias

- Actuar de forma honesta, ética, sostenible, socialmente responsable y respetuosa con los derechos humanos, la diversidad y la perspectiva de género, tanto en la práctica académica como en la profesional, y diseñar soluciones para la mejora de estas prácticas.
- Idear actividades de promoción de la salud y prevención de trastornos y enfermedades relacionados con la alimentación y los estilos de vida, y evaluar críticamente sus posibles procesos y resultados.

Resultados de aprendizaje

- Profundizar en la fisiología, las enfermedades y el envejecimiento activo y saludable.
- Evaluar los factores que influyen en el estado nutricional, en las diferentes etapas de la vida, para analizar los principales

problemas nutricionales y relacionarlos con las enfermedades más prevalentes.

- Analizar críticamente las causas y los efectos de las desigualdades por razón de sexo y género, y formular acciones para contrarrestarlas.
- Examinar las estrategias existentes en la prevención primaria, secundaria y terciaria de la salud.

Recursos para el aprendizaje

La UOC ofrece un **modelo flexible** que permite al estudiantado **aprender en cualquier lugar y en cualquier momento**. El estudiante puede adaptar el proceso de aprendizaje en función de su estilo de vida, y consultar y utilizar los recursos de aprendizaje en diferentes formatos y desde múltiples dispositivos.

En las aulas se trabaja en una modalidad de acción formativa compacta construida a partir de una situación definida alrededor de un **reto**, basada en competencias y cuyo núcleo es una actividad.

Esta modalidad permite un aprendizaje:

- Flexible.
- Cercano al ritmo y al esfuerzo del estudiantado.
- Contextualizado en la realidad socioprofesional que da sentido a la titulación.

Se proporciona una **selección de recursos (Niu)** para la resolución de los retos que se plantean en las aulas. El Niu tiene una estructura tipo mosaico y permite integrar recursos producidos por la UOC, otros recursos que la UOC tiene en la Biblioteca o recursos de la red. Cada recurso se acompaña de información que ayuda al estudiantado a planificar y organizar su trabajo.

La UOC se plantea el reto de hacer evolucionar el concepto de módulo didáctico con la intención de ofrecer **diversidad de formatos en función de las necesidades pedagógicas**. De este modo, el abanico de recursos se amplía con contenidos innovadores y atractivos para responder a los distintos estilos de aprendizaje y generaciones de aprendices, incorporando las nuevas tendencias en aprendizaje en línea. En este sentido, los recursos pueden estar presentes en diferentes idiomas (español o inglés), en función de su tipología.

[+ ¿Quieres consultar más información sobre los recursos de la UOC?](#)

Profesorado

Dirección de los Estudios

Salvador Macip Maresma

Doctor en Medicina y Cirugía de la Universidad de Barcelona. Profesor de Medicina Molecular en el Departamento de Biología Molecular y Celular de la Universidad de Leicester, donde dirige el Mechanisms of Cancer and Ageing Laboratory.

Profesor de pregrado y posgrado desde 2008. Ha publicado más de cincuenta artículos en revistas biomédicas indexadas en PubMed. Ha publicado libros de divulgación científica y colabora regularmente con varios medios de comunicación.

Dirección del programa

Anna Bach Faig

Doctora en Salud Pública Nutricional, master en Nutrición y Salud Pública por la University of Glasgow y licenciada en Farmacia. Investigadora en el grupo de investigación FoodLab y en el Centro Catalán de la Nutrición (CCNIEC).

Destacada trayectoria en el estudio de los patrones alimenticios (Dieta Mediterránea) en la prevención de las principales enfermedades crónicas. Con la OMS EU ha liderado la investigación sobre las prioridades por la implementación de políticas por una alimentación saludable y sostenible.

Profesorado propio

Marta Massip Salcedo

Requisitos de acceso

Se recomienda un nivel de competencia en **lengua inglesa equivalente al B2** del Marco común europeo de referencia para las lenguas que permita la **consulta y comprensión de recursos de aprendizaje y artículos científicos en inglés**.

Se recomienda un nivel de competencia de usuario en el **uso de las tecnologías de la información y la comunicación**.

Requisitos técnicos

Para el seguimiento de esta asignatura es necesario disponer de un ordenador de sobremesa o portátil con conexión a internet (por banda ancha, ADSL o cable) y un monitor con una resolución mínima de 1.024 x 768 píxeles. Para poder consultar algunos materiales también puede ser necesario un lector de DVD.

Es recomendable que la CPU (ya sea de un ordenador de sobremesa o de un portátil) tenga como mínimo 2 GB de memoria RAM y 2 GHz de velocidad de procesador.

Es necesario un sistema operativo Windows XP (o superior), Mac OS o Linux*. También se requiere tener instalado uno de los siguientes navegadores: Internet Explorer 9.0 (o superior), Mozilla Firefox o Chrome.

* Debido a la gran variedad de distribuciones que existen, no especificamos todas las versiones posibles.

La UOC, la mejor universidad online

Matrícula y precio

Proceso de matrícula

1 Formularios de matrícula

Rellena el formulario de matrícula del curso concreto que te interesa, que encontrarás a la parte superior de la página.

2 Acceso al Campus

Si no recuerdas las claves de acceso al campus virtual, las puedes recuperar desde el [siguiente enlace](#).

¿Cuándo te puedes matricular?

En la UOC puedes matricularte en dos momentos diferentes del año. Escoge la opción que mejor se adapte a sus necesidades. Consulta el plazo de matriculación y el inicio de curso en la página de los estudios que te interesen cursar.



Matriculación a partir de **abril**

para comenzar el curso en **septiembre** u **octubre**



Matriculación a partir de **octubre**

para comenzar el curso en **febrero** o **marzo**

Concepto

Precio

Precio del curso

569 €

El precio de este programa será el vigente en el momento de formalizar la matrícula. Sujeto a revisión anual.



122.750 graduados y graduadas



89 % de estudiantes que estudian y trabajan



79 % volvería a escoger la UOC

Formas de pago

El pago de los cursos se efectúa con tarjeta.

1. TPVV: pago con una tarjeta de crédito o de débito de cualquier entidad financiera, mediante el TPVV (terminal de punto de venta virtual) de «la Caixa».

[Información sobre el desistimiento de matrícula](#)

Descuentos

La UOC ofrece una serie de descuentos. Si puedes acogerte a alguno, en el momento de hacer la matrícula debes elegirlo en el desplegable del apartado *Descuentos*. En caso de que puedas acogerte a más de uno, tendrás que elegir el más beneficioso.

Descuentos para a colectivos

Familia numerosa

Los estudiantes beneficiarios del título de familia numerosa reconocido por el Estado español, o por el organismo competente en el resto de países, tienen derecho a los siguientes descuentos, en función de la categoría:

- Familias numerosas de categoría **especial: descuento del 15%**.
- Familias numerosas de categoría **general: descuento del 7,5%**.

Personas con discapacidad

Los estudiantes con un grado de discapacidad **igual o superior al 33%** reconocido por el Estado español, o el grado **equivalente** por cualquier otro país, tienen derecho a un **descuento del 15%**.

Víctimas de actos terroristas

Los estudiantes (o sus hijos o cónyuges) que hayan sido reconocidos como víctimas de actos terroristas por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un **descuento del 15%**.

Víctimas de violencia machista en el ámbito de la pareja

Los estudiantes (y sus hijos o hijas dependientes) que hayan sido reconocidos como víctimas de violencia de género por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un **descuento del 15%**.

Comunidad UOC

- **UOC Alumni: 10% de descuento**

Puedes disfrutar de este descuento si has obtenido un título oficial (de grado, licenciatura, diplomatura, ingeniería o máster universitario) o un máster o posgrado propio en la UOC.

- **Descuentos para empresas**

Si tu empresa u organización tiene un acuerdo con la UOC, podrás beneficiarte de descuentos y ventajas en tu matrícula.

[Consulta las condiciones de los descuentos para empresas](#)

Programa UOC de acompañamiento al deportista de competición

Los estudiantes considerados deportistas de competición tienen derecho a un descuento sobre el importe de la matrícula.

+ [Consulta la información del programa](#)

UOC

Consulta la oferta formativa de la UOC uoc.edu/es/estudios

 Universitat Oberta
de Catalunya

