

# **Asignatura de Nutrición básica**

ONLINE Y SIN HORARIO

# Asignatura Online de Nutrición básica

**Inicio**  
16 oct. 2024

**100%**  
Online

**Idiomas:** Español, Catalán

**Precio:** 552 €

[Solicita información](#)



**Metodología 100% online**



**1.ª universidad online del mundo**



**Acompañamiento personalizado**

## Presentación

La asignatura **Nutrición básica** proporciona las bases y los fundamentos de la nutrición humana y las funciones de los diferentes nutrientes en el organismo humano.

Incluye además información sobre los alimentos, sus características, propiedades y valor nutritivo y se da a conocer el concepto de **dieta saludable**.

**4a**



**LA CUARTA UNIVERSIDAD ESPAÑOLA DE MENOS DE 50 AÑOS**

# Contenidos

## Contenidos

- Nutrientes y sus funciones: macronutrientes y micronutrientes
- Alimentos: clasificación y componentes
- Dieta saludable: concepto y aplicación. Guías alimentarias

## Objetivos y competencias

## Objetivos

- Relacionar los diferentes nutrientes con las funciones que desarrollan en el organismo.
- Relacionar las recomendaciones diarias de nutrientes en las personas sanas con las necesidades corporales.
- Clasificar los diferentes alimentos, productos e ingredientes alimentarios.
- Reconocer los principales componentes de los alimentos y su valor nutritivo.
- Interpretar y saber utilizar bases de datos y tablas de composición de alimentos.

## Competencias

### Competencias generales y transversales:

- Desarrollar en el estudiantado las habilidades de aprendizaje que le permita seguir estudiando de un modo que tendrá que ser en gran medida autodirigido o autónomo.
- Realizar actividades académicas y profesionales de forma responsable, eficiente, comprometida y con un alto nivel de iniciativa y autonomía personal tanto en proyectos individuales como grupales, también en un entorno virtual.
- Comunicarse de manera efectiva en diferentes medios y contextos.
- Aplicar los conocimientos adquiridos a su trabajo de forma profesional y autónoma, con la elaboración y la defensa de argumentos y de resolución de problemas fundamentados en el conocimiento científico.
- Utilizar las fuentes del conocimiento científico certificado en el ámbito académico y profesionalizador de la salud y el rendimiento.

### Competencias específicas:

- Conocer la composición de los alimentos identificando los nutrientes y sus efectos en el organismo. Identificar propuestas de dieta saludable.
- Utilizar y aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación en el ámbito académico y profesional de la salud y la nutrición.
- Comunicarse de forma efectiva en diferentes medios y contextos.
- Considerar diferentes perspectivas en la toma de decisiones.

## Recursos para el aprendizaje (NIU)

En las aulas se trabaja en una modalidad de **acción formativa** compacta construida a partir de una **situación definida** en el entorno de un **reto**, basada en **competencias** y que tiene como núcleo 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 al estudiantado 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 que la UOC tiene en la biblioteca o recursos de la red. Cada recurso se acompaña de información que ayuda al estudiante a **planificar y organizar el 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 diferentes estilos de aprendiz y de 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.

# Profesorado

## Dirección de estudios

Salvador Macip Maresma

## Dirección de programa

Laura Esquiús de la Zarza

## Profesorado

Alicia Aguilar Martínez

## Colaboradores

Cristina Subías Nogues

Eva Espona Malet

# Requisitos de acceso

## Requisitos previos

Se recomienda tener **conocimientos básicos de biología o de la rama científica**.

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.

## Titulación

El seguimiento y la superación de las asignaturas cursadas lleva a la obtención de un certificado de la UOC. Este documento permitirá la convalidación -o su reconocimiento- con las asignaturas de los estudios universitarios de la UOC siempre y cuando se reúnan los requisitos previos determinados.

## Más de 25 años de experiencia de e-learning

El año 1995, la UOC se convirtió en la **primera universidad en línea del mundo**. 25 años después, seguimos siendo pioneros en e-learning.

El **eLearning Innovation Center** hace evolucionar el modelo de aprendizaje para garantizar una formación de calidad, única, conectada y en red.

# 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

**552 €**



**104.500 graduados y graduadas**



**90 % de estudiantes que estudian y trabajan**



**84 % 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](#)

## Seguro gratuito de matrícula

La UOC ofrece, por defecto, un seguro de matrícula gratuito a los estudiantes que cursan unos estudios de duración mínima de un semestre y que residen en el Estado español (es decir, a quienes en vuestro DNI o NIE tenéis una dirección española). De este modo, si os encontráis en una situación imprevista y no podéis pagar la matrícula, la universidad os ayuda a continuar con vuestros estudios.

El seguro cubre a los estudiantes de grados, másteres universitarios, especializaciones, posgrados y másteres propios, cursos del Ateneo y del Centro de Idiomas Modernos, diplomaturas, ingenierías y licenciaturas.

+ [Consulta el seguro gratuito de paro o enfermedad para continuar estudiando](#)

# UOC

---

Consulta la oferta formativa de la UOC [uoc.edu/es/estudios](https://uoc.edu/es/estudios)

---

 Universitat Oberta  
de Catalunya