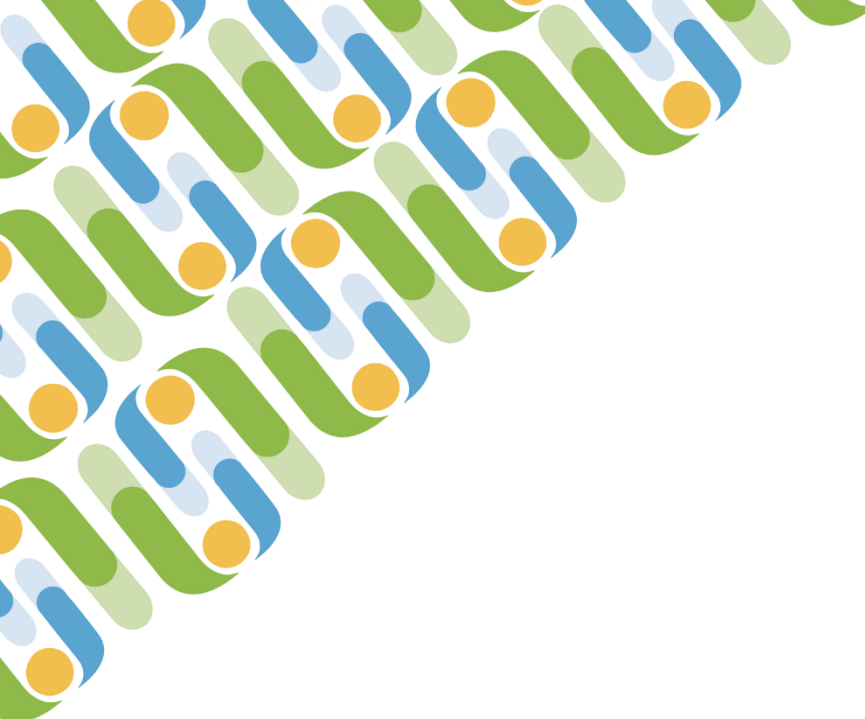




SUAM

SISTEMA UNIVERSITARIO DEL ADULTO MAYOR
Universidad de Guadalajara

Sociedad, Alimentación y Nutrición

CICLO 2026-B

Paola Guadalupe Estrada Gómez

1. JUSTIFICACIÓN

El curso de Sociedad, alimentación y nutrición aporta saberes actualizados aplicados al análisis del proceso de envejecimiento saludable, con especial énfasis en una alimentación adecuada, consciente y sostenible.

En el contexto actual, la comprensión de los factores culturales, sociales y emocionales que rodean el comportamiento alimentario del adulto mayor es fundamental para promover su bienestar integral, fortalecer su autonomía y mejorar su calidad de vida a través de prácticas alimentarias contextualizadas en su entorno cotidiano

2. OBJETIVOS

Objetivo General:

Analizar los conocimientos teóricos y prácticos sobre la alimentación en el adulto mayor para aplicarlos en la comprensión del envejecimiento saludable dentro de sus expresiones sociales, culturales, económicas y políticas.

Objetivos Específicos:

- Identificar críticamente los enfoques y conceptos clave de la alimentación contemporánea y su impacto en la salud integral.
- Integrar la práctica alimentaria adecuada como una herramienta de investigación y desarrollo personal en la cotidianidad.
- Desarrollar una postura reflexiva ante los hábitos nutricionales, la sostenibilidad ambiental y el patrimonio gastronómico.



3. CONTENIDOS

1. Bienvenida y alimentación a través de la vida

- 1.1. La cocina mexicana como patrimonio cultural (Dieta de la MILPA)
- 1.2. Tradiciones alimentarias en México.
- 1.3. La modificación de la nutrición en México a través del tiempo.
- 1.4. Alimentación y familia.

2. Publicidad y alimentación.

- 2.1 Lectura de etiquetas nutrimentales y etiquetado frontal

3. Comer con emociones.

- 3.1 Comportamiento alimentario en el adulto mayor desde una perspectiva social y familiar.
- 3.2 Alimentos tradiciones y sostenibilidad.
- 3.3 Sentido de pertenencia a la alimentación.

4. Alimentación y medio ambiente.

- 4.1 Guías alimentarias adecuadas y sostenibles.
- 4.2 Recomendaciones para el adulto mayor.

5. Gastronomía a través del mundo.

- 5.1 México
- 5.2 España
- 5.3 Oriental
- 5.4 Francesa
- 5.5 Argentina



4. EVALUACIÓN

La evaluación será continua, considerando la participación activa, la reflexión del estudiante y el cumplimiento puntual en la entrega de actividades.

Criterios de evaluación y porcentajes:

- a) Participación: 20%**
- b) Trabajo: 20%**
- c) Tareas: 20%**
- d) Exposición: 20%**

Acreditación:

Cumplir con un mínimo del 80% de asistencias a los intercambios y diálogos virtuales/presenciales.

Entregar en tiempo y forma las fichas solicitadas y el trabajo terminal del curso.



5. BIBLIOGRAFÍA

- Organización Mundial de la Salud (OMS). *Decenio del Envejecimiento Saludable 2021-2030*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). *Alimentación saludable*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
- Secretaría de Salud. *Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud>
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)*. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://ensanut.insp.mx/>
- FAO. *Alimentación y agricultura sostenibles*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org/home/es>
- Secretaría de Salud. *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Diario Oficial de la Federación. <https://www.dof.gob.mx/>



