

## Nutrició i Salut

Del 27 de gener al 6 de març de 2020

Una dieta adequada, adaptada a cada etapa de la vida, és fonamental per mantenir la salut. De fet, les principals malalties que ens afecten actualment (obesitat, malalties cardiovasculars, certs tipus de càncer, etc.) tenen l'origen en una dieta inapropiada. La dieta ens proporciona nutrients que aporten energia i, a més, regulen múltiples processos metabòlics essencials. Una ingesta calòrica per damunt de les necessitats pot desencadenar sobrepès i obesitat, amb totes les complicacions associades. A més, la ingesta d'una proporció desequilibrada de nutrients (diets hiperlipídiques o hiperproteiques) també es relaciona amb alteracions metabòliques i patologies. Per tant, l'estimació de la nostra ingesta (calòrica i de nutrients) pot ajudar a identificar desequilibris alimentaris i a implementar la dieta per mantenir la salut a llarg termini i prevenir l'aparició de patologies. L'etiquetatge dels aliments informa de la seva composició nutricional i propietats, i és una eina que facilita l'elecció d'aliments funcionals que poden ajudar a seguir una alimentació saludable.

## Pedres Mil·lenàries:

Prehistòria i Arqueologia de les Illes Balears

Del 27 d'abril al 5 de juny de 2020

La prehistòria és el període més llarg de la història de les illes Balears, del qual no es disposa de documentació escrita. Aquesta llarga etapa només pot ser reconstruïda a partir de les restes arqueològiques que s'han pogut localitzar d'aquella època tan llunyana. La ciència que estudia aquests vestigis tan antics que han deixat les societats prehistòriques s'anomena arqueologia.

Amb el desenvolupament d'aquesta assignatura es pretén que els alumnes adquireixin les competències i els coneixements bàsics en relació amb el patrimoni arqueològic prehistòric de les illes Balears, i un coneixement sobre les primeres fases d'ocupació humana de les illes Balears. Per això es presentaran les principals dinàmiques cronoculturals de la prehistòria a les nostres illes, així com els jaciments més significatius per a cada període en el conjunt de les illes Balears.

**La Universitat Oberta per a Majors (UOM)** és un projecte educatiu i cultural que té com a primer objectiu potenciar l'envelliment actiu de totes les persones més grans de cinquanta anys. La UOM afavoreix l'aprenentatge i les competències necessàries per accedir a la cultura com a fórmula de creixement personal, així com crear un espai d'intercanvi generacional.

Amb la finalitat de potenciar l'adquisició de les noves competències digitals entre les persones grans, que ben segur poden obrir un gran ventall de possibilitats per adquirir nous coneixements, neix la idea de **La UOM en Línia**.

En general, **els objectius** que es pretén assolir amb aquest programa són:

- Oferir a l'alumnat sènior **noves oportunitats d'aprenentatge**: formació en línia a través d'una plataforma de teleeducació de la UIB.
- **Facilitar l'accés al coneixement** amb un programa combinat de docència a distància i formació pràctica al territori.
- Fomentar l'**adquisició d'habilitats transversals**: tecnologia, comunicació, col·laboració, treball en xarxa, reflexió, anàlisi o elaboració de materials.
- Facilitar l'**intercanvi de coneixements** entre l'alumnat sènior de les diferents seus universitàries de la UIB.



Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



# La UOM en Línia

Curs  
2019-20



## Nutrició i Salut

Del 27 de gener al 6 de març de 2020

## Pedres Mil·lenàries: Prehistòria i Arqueologia de les Illes Balears

Del 27 d'abril al 5 de juny de 2020

[uom.uib.cat](http://uom.uib.cat)

[uom.uib.cat](http://uom.uib.cat)

Vicerektorat  
de Projecció Cultural,  
Universitat Oberta  
i Seus Universitàries

Universitat  
Oberta  
per a Majors



Obra Social "la Caixa"



Programa impulsat per la Universitat de les Illes Balears amb la col·laboració de l'Obra Social "la Caixa" i El Corte Inglés

Disseny: Vicerektorat de Campus Digital i Transmèdia. Secció de Comunicació Interna, Promoció i Imatge. Servei de Comunicació, Promoció i Imatge. <http://dircom.uib.cat/>

2019-20 DL PM 1511-2019

[uom.uib.cat](http://uom.uib.cat)

## Nutrició i Salut

**Professorat:** Dra. Paula Oliver Vara, Grup de Nutrigenòmica i Obesitat. Universitat de les Illes Balears.

### Continguts:

**Introducció.** Influència de la dieta en la salut i concepte de dieta equilibrada

**Mòdul 1.** Composició dels aliments, requeriments calòrics: problemes de sobrepès i obesitat

**Mòdul 2.** Nutrients i salut: problemes associats a la ingesta de dietes amb composició desequilibrada de nutrients

**Mòdul 3.** Piràmides alimentaries i etiquetat dels aliments com a eines d'ajuda per seguir dietes equilibrades. Dieta mediterrània, com a exemple de dieta saludable.

### Dedicació

La càrrega esperada per desenvolupar les activitats, inclosa la visualització de les videopresentacions dels continguts de cada mòdul, és de cinc hores per activitat, amb un total de 20 hores per al curs complet.

### Criteris d'avaluació

- Lliurament de les activitats dins el termini establert i qualitat de les activitats presentades: 80 per cent de la nota final (20 per cent per activitat)
- Implicació en l'assignatura i participació en els debats: fins a un 20 per cent de la nota final.

### Activitats

**Activitat 1.** Càlcul dels requeriments calòrics diaris, de l'índex de massa corporal, i estimació de la ingesta calòrica mitjançant registres dietètics i aplicacions en línia

**Activitat 2.** Anàlisi de la composició de macronutrients de la dieta: identificació de possibles desequilibris alimentaris

**Activitat 3.** Anàlisi conjunt de la dieta tenint en compte la ingesta calòrica i la proporció de macronutrients ingerida. Anàlisi de l'adherència a la dieta mediterrània

**Activitat 4.** Valoració global de la dieta usant com a model les ingestes del alumnes del curs, possibilitats de millora i obtenció de conclusions.

## Pedres mil·lenàries:

### Prehistòria i Arqueologia de les Illes Balears

**Professorat:** Dr. Manuel A. Calvo Trias i Sr. David Javaloyas Molina, Grup ArqueoUIB. Universitat de les Illes Balears.

### Continguts:

**Mòdul 1.** El descobriment de les Illes Balears per les comunitats humanes prehistòriques

- Les primeres evidències de presència humana a les illes Balears
- Les primeres comunitats prehistòriques i l'ocupació de tots els ecosistemes insulars
- L'aparició del megalitisme i els dòlmens

**Mòdul 2.** El desenvolupament de la gran arquitectura prehistòrica: la cultura de les navetes

- Espais domèstics i arquitectura
- El món funerari
- Mobilitat entre les illes Balears durant l'edat del bronze.

### Dedicació

La càrrega esperada per desenvolupar cada un dels mòduls és de cinc hores, amb un total de vint hores per al curs complet.

### Criteris d'avaluació

- Es farà una prova tipus test o de resposta curta de cadascun dels mòduls: 60 per cent de la nota final (15 per cent per cada mòdul)
- Realització d'un treball sobre un jaciment: 20 per cent sobre la nota final
- Implicació en l'assignatura i participació en els debats: fins a un 20 per cent de la nota final.

**Mòdul 3.** Arquitectura i comunitat: la cultura talaiòtica

- El paisatge talaiòtic i l'arquitectura comunal
- L'arquitectura i les pràctiques socials
- Les pràctiques funeràries

**Mòdul 4.** Contactes, intercanvis i comunitats híbrides. El posttalaiòtic

- Les comunitats feniciopúniques d'Eivissa
- Les interaccions entre les comunitats feniciopúniques i les comunitats indígenes posttalaiòtiques
- Fractura i diversificació de les praxis socials
- La multiplicitat de pràctiques funeràries.

## Nutrició i Salut

Data límit de matriculació: **22 de gener**

Nombre de places disponibles: **25**

Preu: **30 euros**

## Pedres Mil·lenàries:

Prehistòria i Arqueologia de les Illes Balears

Data límit de matriculació: **8 d'abril**

Nombre de places disponibles: **25**

Preu: **30 euros**

### Lloc de matriculació

La matrícula serà presencial als punts següents:

#### A Eivissa i Formentera:

**Seu universitària d'Eivissa i Formentera.** C/ del Calvari, 1. Eivissa

Telèfon: 971 39 80 20

Horari: de 9 a 14 hores de dilluns a divendres

Tècnic de suport: Sra. Marina Arrabal, marina.arrabal@uib.es

#### A Mallorca:

**Edifici Sa Riera.** C/ de Miquel dels Sants Oliver, 2. Palma

Telèfon: 971 17 24 45

Horari: de 9 a 14 hores de dilluns a divendres

Tècnic de suport: Sra. Isabel Torrandell, isabel.torrandell@uib.es

#### A Menorca:

**Seu universitària de Menorca.** Can Salort. C/ Santa Rita, 11. Alaior

Telèfon: 971 37 90 02

Horari: de 9 a 14 hores de dilluns a divendres

Tècnic de suport: Sra. Soledad Rodríguez, sole.rodriguez@uib.es