

DADES GENERALS

Curs acadèmic	Curs 2025/2026
Tipus de curs	Microcredencial Universitari
Nombre de crèdits	4,00 Crèdits ECTS
Matrícula	90 euros (importe preu públic pendent d'aprovació pel Consell Social Universitat de València.)
Requisits d'accés	Curs dirigit a professionals o estudiants de ciències de la salut, nutrició, educació física, ciències de l'esport, gastronomia i públic general interessat en hàbits saludables, benestar i seguretat alimentària.

Modalitat	Semipresencial
Lloc d'impartició	Universitat de València

Horari

Direcció

Organitzador	0
Direcció	Ana Juan García Profesor/a Titular de Universidad. Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal. Universitat de València Cristina Juan García Profesor/a Titular de Universidad. Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal. Universitat de València

Terminis

Preinscripció al curs	Fins a 18/11/2025
Data inici	Novembre 2025
Data fi	Abril 2026

Més informació

Telèfon	961 603 000
E-mail	formacion@adeituv.es

PROGRAMA

Hàbits Saludables i Seguretat alimentària orientats a la Promoció de la Salut

1. Fonaments dhàbits saludables i activitat física.
2. Seguretat alimentària i toxicologia al benestar integral.
3. Nutrició aplicada al benestar.
4. Activitat integradora.

Desenvolupament dels mòduls:

MÒDUL 1: FONAMENTS D'HÀBITS SALUDABLES I ACTIVITAT FÍSICA

Objectiu: Proporcionar les bases científiques per integrar hàbits saludables i activitat física adaptada a diferents perfils, utilitzant evidència actualitzada i eines pràctiques que millorin el benestar individual i col·lectiu.

- 1.1.-Bases científiques del benestar integral: Triangle saludable: nutrició, exercici i descans.
- 1.2.- Pell sana i prevenció d'infeccions: connexió amb hàbits saludables.
- 1.3.- Recomanacions de l'activitat física: Guies internacionals (OMS, ACSM). Pautes de recuperació física. Evidència actual sobre sedentarisme i esperança de vida. Activitats adaptades per grup de població.
- 1.4.-Taller pràctic. Programar hàbits per a treballadors amb alt estrès laboral.
(rutines pre-son, aliments promotors del descans, planificació integral del benestar)

MÒDUL 2: SEGURETAT ALIMENTÀRIA I TOXICOLOGIA EN EL BENESTAR INTEGRAL

OBJECTIU: Capacitar els participants per identificar i gestionar riscos alimentaris i toxicològics que impacten directament en una vida activa, combinant fonaments científics amb aplicacions pràctiques.

- 2.1.-Marc normatiu alimentari internacional: Garantint hàbits saludables des de la Seguretat alimentària (sistema HACCP en cuines industrials i domèstiques; al·lèrgens)
- 2.2.-Perills biològics i químics en aliments que afecten l'activitat física
- Riscos nutricionals i emergents daliments. Protocols de prevenció en menjadors col·lectius.
- 2.3.-Simulació professional de casos reals en seguretat alimentària i eines de control.

MÒDUL 3: NUTRICIÓ APLICADA AL BENESTAR

OBJECTIU: proporcionar els fonaments científics i eines pràctiques per dissenyar plans nutricionals assegurats i personalitzats que afavoreixin l'activitat física (vida activa) i promoguin la salut integral.

3.1.-Recuperació saludable davant del desgast per activitat física

- Recuperació funcional després d'activitat física.
- ¿Timing? nutricional per al benestar (millors en descans i metabolisme).
- Suplementació segura.

3.2.-Disseny de plans alimentaris.

3.3.- Estratègies de sostenibilitat agroalimentàries amb garanties de qualitat nutricional i saludables.

3.4.-Taller interactiu

- Anàlisi de menús escolars i equips esportius amateur.
- Ús d'etiquetatge intel·ligent (QR nutricionals)
- Propostes de ¿snacks? saludables en una vida activa per al benestar.

MÒDUL 4: ACTIVITAT INTEGRADORA

OBJECTIU: Integrar els coneixements adquirits als mòduls anteriors per dissenyar, implementar i avaluar un projecte comunitari o professional que combini hàbits saludables, activitat física i seguretat alimentària amb impacte demostrable.

Introducció motivacional: Alimenta els teus somnis i consciència plena pel benestar.

Fase 1: Mapeig d'hàbits saludables actuals a la població.

Fase 2: Desenvolupament de solució. Planificació setmanal o mensual per construir hàbits saludables. (metodologia SMART*).

Fase 3: Presentació multimèdia:

- Creació d'una guia visual de seguretat alimentària i benestar.

Pitch professional/Dossier tècnic

*SMART: Específics (Specific), measurable (Medibles), assolibles (Achievable), realistes (Realistic) i de durada limitada (Time-bound)

PROFESSORAT

Inmaculada Aparicio Aparicio

Ayudante/a Doctor/a. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

Jesús Blesa Jarque

Profesor/a Permanente Laboral PPL. Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal. Universitat de València

Ana Juan García

Profesor/a Titular de Universidad. Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal. Universitat de València

Cristina Juan García

Profesor/a Titular de Universidad. Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal. Universitat de València

Paula Llorens Castello

Investigador/a en Formación. Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Ciencias de la Alimentación, Toxicología y Medicina Legal. Universitat de València

Sara Mollà Casanova

Ayudante/a Doctor/a. Departament de Fisioteràpia. Universitat de València

Jaime Sebastián Rico

Graduado en Farmacia y en Nutrición Humana y Dietética (Universitat de València). Máster Universitario Nutrición Personalizada y Comunitaria. Doctorando de la Universitat de València. Certificado Internacional de Cineantropometría ISAK Nivel 1. Nutricionista de la Clínica Universitaria de Nutrición, Actividad Física i Fisioteràpia (CUNAFF) de la UV. Divulgador en Nutricraccia.

Lucía Seguí Gil

Profesor/a Titular de Universidad. Universitat Politècnica de València

Iris Usach Pérez

Ayudante/a Doctor/a. Departament de Farmàcia i Tecnologia Farmacèutica i Parasitologia. Universitat de València

OBJECTIUS

Les sortides professionals que té el curs són:

Indústria alimentària, fitness, restauració, promoció de salut.

- Integrar hàbits saludables, activitat física i seguretat alimentària.

- Conèixer normatives d'innocuitat alimentària.
- Dissenyar plans nutricionals i projectes comunitaris.

Aquesta microcredencial té com a objectiu principal proveir i actualitzar els coneixements dels professionals de l'àmbit de la salut esportiva i alimentària per proposar planificacions en hàbits saludables, activitat física i seguretat alimentària en diversos àmbits, des de l'individual fins al comunitari. D'acord amb la titulació cursada i el temps transcorregut des del grau, així com els nous hàbits de vida de la societat canviants requereixen una nova perspectiva i actualització que s'ofereixen en aquesta microcredencial, fet que suposa un complement a la formació acadèmica que millora el seu enfocament laboral i perspectives de futur professional.

El curs té 3 crèdits ECTS i és semipresencial amb un 80% de la docència (30 hores) en línia a través d'aula virtual, i el 20% (8 hores) presencial, fonamentalment taller pràctic, i 45 hores de treball autònom de l'estudiant per a la preparació de les classes teòriques i pràctiques i l'activitat integradora.

OBJECTIUS CONCRETES:

- L'estudiant serà capaç d'adquirir i comprendre coneixements actualitzats en nutrició, exercici físic i normatives d'innocuitat alimentària (HACCP, Codex Alimentarius) orientats al benestar integral i prevenció de malalties.
- L'estudiant serà capaç de desenvolupar habilitats pràctiques per dissenyar rutines d'activitat física adaptades, actualitzar la planificació de menús segurs i equilibrats i implementar protocols de seguretat alimentària.
- L'estudiant serà capaç d'aplicar competències transversals com ara la comunicació efectiva de recomanacions de salut i l'elaboració de projectes preventius amb impacte social.
- L'estudiant serà capaç de transferir els aprenentatges a contextos professionals, contribuint a la reducció de malalties cròniques i a la millora de la

qualitat en sectors com a restauració, fitness i salut pública, en coherència amb els ODS 3 i 12.

METODOLOGIA

METODOLOGIA

Classes online + sessions presencials

Aprenentatge per problemes (Resolució de casos reals de: salut, restauració, esportiu)

AVALUACIÓ CONTÍNUA

- Activitat digital (30%): Informes de casos i/o enregistraments pràctics
- Projecte final (35%)
- Assistència al 60% de les sessions (35%)