

DATOS GENERALES

Curso académico	Curso 2025/2026
Tipo de curso	Microcredencial Universitario
Número de créditos	4,00 Créditos ECTS
Matrícula	90 euros (importe precio público pendiente de aprobación por el Consejo Social Universitat de València.) Preu general
Requisitos de acceso	Curso dirigido a profesionales o estudiantes de ciencias de la salud, nutrición, educación física, ciencias del deporte, gastronomía, y público general interesado en hábitos saludables, bienestar y seguridad alimentaria.
Modalidad	Semipresencial
Lugar de impartición	Universitat de València
Horario	Online
Dirección	
Organizador	0
Dirección	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

Plazos

Preinscripción al curso	Hasta 18/11/2025
Fecha inicio	Noviembre 2025
Fecha fin	Abril 2026

Más información

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

PROGRAMA

Hábitos Saludables y Seguridad alimentaria orientados a la Promoción de la Salud

1. Fundamentos de hábitos saludables y actividad física.
2. Seguridad alimentaria y toxicología en el bienestar integral.
3. Nutrición aplicada al bienestar.
4. Actividad integradora.

Desarrollo de los módulos:

MÓDULO 1: FUNDAMENTOS DE HÁBITOS SALUDABLES Y ACTIVIDAD FÍSICA

Objetivo: Proporcionar las bases científicas para integrar hábitos saludables y actividad física adaptada a diferentes perfiles, utilizando evidencia actualizada y herramientas prácticas que mejoren el bienestar individual y colectivo.

- 1.1.-Bases científicas del bienestar integral: Triángulo saludable: nutrición, ejercicio y descanso.
- 1.2.- Piel sana y prevención de infecciones: conexión con hábitos saludables.
- 1.3.- Recomendaciones de la actividad física: Guías internacionales (OMS, ACSM). Pautas de recuperación física. Evidencia actual sobre sedentarismo y esperanza de vida. Actividades adaptadas por grupo de población.
- 1.4.-Taller práctico. Programar hábitos para trabajadores con alto estrés laboral.
(rutinas pre-sueño, alimentos promotores del descanso, planificación integral del bienestar)

MÓDULO 2: SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TOXICOLOGÍA EN EL BIENESTAR INTEGRAL

OBJETIVO: Capacitar a los participantes para identificar y gestionar riesgos alimentarios y toxicológicos que impactan directamente en una vida activa, combinando fundamentos científicos con aplicaciones prácticas.

- 2.1.-Marco normativo alimentario internacional: Garantizando hábitos saludables desde la Seguridad alimentaria (sistema HACCP en cocinas industriales y domésticas; alérgenos)
- 2.2.-Peligros biológicos y químicos en alimentos que afectan a la actividad física
- Riesgos nutricionales y emergentes de alimentos. Protocolos de prevención en comedores colectivos.
- 2.3.-Simulación profesional de casos reales en seguridad alimentaria y herramientas de control.

MÓDULO 3: NUTRICIÓN APLICADA AL BIENESTAR

OBJETIVO: proporcionar los fundamentos científicos y herramientas prácticas para diseñar planes nutricionales seguros y personalizados que favorezcan la actividad física (vida activa) y promuevan la salud integral.

3.1.- Recuperación saludable ante el desgaste por actividad física

- Recuperación funcional tras actividad física.

- ¿Timing? nutricional para el bienestar (mejoras en descanso y metabolismo).

- Suplementación segura.

3.2.- Diseño de planes alimentarios.

3.3.- Estrategias de sostenibilidad agroalimentarias con garantías de calidad nutricional y saludables.

3.4.- Taller interactivo

- Análisis de menús escolares y equipos deportivos amateur.

- Uso de etiquetado inteligente (QR nutricionales)

- Propuestas de ¿snacks? saludables en una vida activa para el bienestar.

MÓDULO 4: ACTIVIDAD INTEGRADORA

OBJETIVO: Integrar los conocimientos adquiridos en los módulos anteriores para diseñar, implementar y evaluar un proyecto comunitario o profesional que combine hábitos saludables, actividad física y seguridad alimentaria con impacto demostrable. Introducción motivacional: Alimenta tus sueños y consciencia plena para el bienestar.

Fase 1: Mapeo de hábitos saludables actuales en la población.

Fase 2: Desarrollo de solución. Planificación semanal o mensual para construir hábitos saludables. (metodología SMART*).

Fase 3: Presentación multimedia:

- Creación de una guía visual de seguridad alimentaria y bienestar.

Pitch profesional/Dossier técnico

*SMART: Específicos (Specific), measurable (Medibles), alcanzables (Achievable), realistas (Realistic) y de duración limitada (Time-bound)

PROFESORADO

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 Universitària de Nutrició, Activitat 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

OBJETIVOS

Las salidas profesionales que tiene el curso son:

Industria alimentaria, fitness, restauración, promoción de salud.

- Integrar hábitos saludables, actividad física y seguridad alimentaria.
- Conocer normativas de inocuidad alimentaria.
- Diseñar planes nutricionales y proyectos comunitarios.

Esta microcredencial tiene como objetivo principal proveer y actualizar los conocimientos de los profesionales del ámbito de la salud deportiva y alimentaria para proponer planificaciones en hábitos saludables, actividad física y seguridad alimentaria en diversos ámbitos, desde el individual hasta el comunitario. De acuerdo a la titulación cursada y el tiempo transcurrido desde el grado, así como los nuevos hábitos de vida de la sociedad cambiantes requieren de una nueva perspectiva y actualización que se ofrecen en esta microcredencial, lo que supone un complemento a la formación académica que mejora su enfoque laboral y perspectivas de futuro profesional.

El curso tiene 3 créditos ECTS y es semipresencial con un 80% de la docencia (30 horas) on-line a través de aula virtual, y el 20% (8 horas) presencial, fundamentalmente taller práctico, y 45 horas de trabajo autónomo del estudiante para la preparación de las clases teóricas y prácticas y la actividad integradora.

OBJETIVOS CONCRETOS:

- El estudiante será capaz de adquirir y comprender conocimientos actualizados en nutrición, ejercicio físico y normativas de inocuidad alimentaria (HACCP, Codex Alimentarius) orientados al bienestar integral y la prevención de enfermedades.
- El estudiante será capaz de desarrollar habilidades prácticas para diseñar rutinas de actividad física adaptadas, actualizar la planificación de menús seguros y equilibrados, e implementar protocolos de seguridad alimentaria.
- El estudiante será capaz de aplicar competencias transversales como la comunicación efectiva de recomendaciones de salud y la elaboración de proyectos preventivos con impacto social.
- El estudiante será capaz de transferir los aprendizajes a contextos profesionales, contribuyendo a la reducción de enfermedades crónicas y a la mejora de la

calidad en sectores como restauración, fitness y salud pública, en coherencia con los ODS 3 y 12.

METODOLOGÍA

METODOLOGÍA

Clases online + sesiones presenciales

Aprendizaje por problemas (Resolución de casos reales de: salud, restauración, deportivo)

EVALUACIÓN CONTINUA

- Actividad digital (30%): Informes de casos y/o grabaciones prácticas
- Proyecto final (35%)
- Asistencia al 60% de las sesiones (35%)