

LA COCINA DE LA SALUD: CONSTRUYENDO LAS BASES DE UNA VIDA SALUDABLE

Introducción:

En este primer cuatrimestre “navegaremos” a través de las comidas del día con objeto de construir unas buenas bases para disfrutar de una vida sana. A lo largo de este viaje iremos viendo los distintos factores que influyen en la elección de una buena alimentación.

Objetivos:

General: Ofrecer y transmitir conocimientos básicos sobre el importante papel de la alimentación mediante clases divulgativas para personas preocupadas por su salud, su bienestar físico, su alimentación y la de su familia.

Específicos: Que el alumno/a aprenda a:

- .- elegir el tipo de alimentación que le ayude a tener una vida sana
- .- organizar las comidas del día a día
- .- seleccionar los mejores alimentos y las formas más adecuadas de cocinarlos para combatir ciertos problemas de salud
- .- mejorar su nivel de salud y prevenir enfermedades

Horario y fechas:

Lunes, de 9:15 a 11:05 horas (30 horas)

13,20,27 de septiembre, 4,11,18,25 de octubre, 8,15,22,29 de noviembre, 13,20 de diciembre, 10 y 17 de enero.

Programa:

1. RITMO CIRCADIANO: Los relojes internos
2. DESAYUNO: El mito del desayuno ideal
3. COMIDA: A qué hora comer. (Mindful Eating). Las hormonas del hambre
4. SIESTA: Momento conveniente para realizar una pequeña pausa
5. ENTRE HORAS: Diferentes opciones de picoteo
6. CENA: Preparación para el descanso nocturno

Profesorado:

Laura Lángara Charroalde. Bioquímica y asesora nutricional.