

## LA COCINA DE LA SALUD: LAS BASES DE UNA BUENA SALUD EMPIEZAN EN LA COCINA

### Introducción:

Muchas de las enfermedades actuales son prevenibles y están relacionadas con lo que comemos. Por ello en el segundo cuatrimestre analizaremos los diferentes alimentos, formas de cocinar etc., para ayudarnos a combatir ciertos problemas de salud.

### 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)

31 de enero, 14,21,28 de febrero, 7,14,21,28 de marzo, 4,25 de abril, 2,9,16,30 de mayo y 13 junio.

### Programa:

1. LA IMPORTANCIA DEL CONOCIDO COMO "TERRENO"
2. LA IMPORTANCIA DE LAS BACTERIAS INTESTINALES
3. LA INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN EL ORGANISMO
4. ALIMENTACIÓN PARA:
  - Problemas de estómago
  - Problemas de intestino
  - El sistema nervioso
  - La Diabetes tipo 2
  - Las enfermedades cardiovasculares
  - La osteoporosis

### Profesorado:

**Laura Lángara Charroalde.** Bioquímica y asesora nutricional.