



Alimentar-se amb consciència, guanyar en salut

Idioma: Catalán

Profesor: Carme Ferrer

Horas lectivas: 30

Día y hora: Martes de 18:00 a 20:00 horas

Calendario:

15, 22 de febrero

1, 8, 15, 22, 29 de marzo

5, 19, 26 de abril

3, 10, 17, 31 de mayo

14 de junio

Introducción:

Actualmente, el mundo se encuentra ante una doble carga de malnutrición que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva. La malnutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. En el mundo occidental en que vivimos, no dejan de aumentar las tasas de sobrepeso y obesidad, que están asociadas a un incremento de las enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares o la diabetes.

A día de hoy, es totalmente reconocido que la dieta que llevamos a cabo es un factor determinante en el estado de salud de las personas, tanto por el papel que tienen los nutrientes en el mantenimiento de una salud óptima como en la prevención de distintas enfermedades. Así pues, está claro que la manera de comer es y será importante para disfrutar de la vida con plenitud. Dicho esto, no hay duda de que tomar conciencia de las bases de una alimentación saludable es importante para conseguir obtener la mejor nutrición posible en el presente y en el futuro.

¿Qué es una alimentación saludable?

Es aquella manera de comer que es satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

¿Quieres aprender todo lo que te inquieta alrededor de la alimentación?

En este curso, conseguirás obtener los conocimientos suficientes alrededor de una alimentación saludable para aplicarte a ti y a tu entorno, los cambios y las mejoras necesarias en los hábitos alimentarios con el objetivo de tener una nutrición de mejor calidad y ganar en salud.

Programa:

El programa se dividirá en varios bloques de clases magistrales agrupadas por diferentes temáticas:

1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE, INGESTA ENERGÉTICA Y NUTRIENTES (MACRO Y MICRONUTRIENTES)
2. GRUPOS DE ALIMENTOS, RACIONES RECOMENDADAS Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS
3. LA DIETA MEDITERRÁNEA Y DIETAS ALTERNATIVAS
4. ENFERMEDADES DE GRAN PREVALENCIA
5. ALIMENTACIÓN SEGÚN LAS ETAPAS DEL CICLO VITAL
6. MITOS ALIMENTARIOS

Además de las clases magistrales, se realizarán 3 sesiones de carácter práctico donde se tratarán temas como:

- Elaboración de un menú semanal equilibrado
- Aprender a leer etiquetados nutricionales para realizar una buena compra.
- Recetas fáciles, saludables i atractivas

Bibliografía:

- CESNID (2008): Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual. Ed. McGraw-Hill, Madrid.
- MOREIRAS, O.; CARBAJAL, A.; CABRERA, L.; CUADRADO, C. (2006): Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide, Madrid.
- ASTIASARÁN, I.; LACERAS, B.; ARIÑO, A.; MARTÍNEZ, A.(2003) Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria. Díaz de Santos. Madrid.
- BELLO GUTIÉRREZ, J. (2005). Calidad de vida, alimentos y salud humana.
- KUKLINSKI, C. (2003). Nutrición y Bromatología. Omega. Barcelona.
- MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. (2009). Krause Dietoterapia. 12ª ed. Elsevier Masson, Barcelona.
- SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (SENC): "Guías alimentarias para la población española". IMC&C, S.A. Madrid (2001).
- SALAS-SALVADÓ, J. et al. (2008). Nutrición y Dietética Clínica. 2ª ed. Elsevier Masson, Barcelona.

Durante las sesiones se aportarán webs de referencia sobre nutrición para poder ser consultadas y estar actualizados en la materia.