

SABER COMER: EL ARTE DE ELEGIR BIEN PARA SENTIRSE MEJOR

Profesora: Laura Lángara Charroalde

Horario: lunes de 9:15 a 11:00 o de 16:00 a 17:45
(durante el primer cuatrimestre)

Introducción:

Aprender a comer bien no se trata solo de cocinar, sino de conocer los alimentos, sus propiedades, cómo combinarlos y qué impacto tienen en nuestra salud. Analizaremos con detalle los diferentes alimentos, sus propiedades, cómo combinarlos, maneras de cocinarlos y recetas para sacarles el máximo beneficio.

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
 - cómo cuidar su microbiota para mejorar su salud desde dentro, con hábitos diarios, alimentación adecuada y conocimiento actualizado.

Metodología:

Clases teórico-prácticas donde se abordarán los temas incluidos en el programa. Se fomentará la participación activa del estudiante, compartiendo las inquietudes y dudas surgidas en las clases con el fin de poder integrar lo aprendido en su vida diaria.

Dadas las características de este programa formativo “UNED Sénior” en el cual no hay necesidad de realizar exámenes ni de cumplir objetivos temporales, se ha optado por no concretar con detalle la propuesta de los temas con objeto de dejar margen para poder personalizar cada impartición en función del interés que demuestre el alumnado concreto en cada ocasión respecto a los diferentes temas que se tiene previsto abordar.

Programa:

DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS:

Cereales
Pseudocereales
Legumbres
Semillas
Frutos secos
Frutas
Verduras
Algas
Germinados
Fermentados
Condimentos: sal, hierbas aromáticas, especias
Agua

ALQUIMIA EN LA COCINA:

La cocción de los alimentos
Utensilios de cocina
Recetas