

¡SOMOS LO QUE COMEMOS!

Profesor/a: Lucia Cottini.

Día de realización: Viernes de 10:00 a 12:00.

Día de inicio: Viernes 21 de febrero.

Aula: 11

La nutrición, seguir una alimentación equilibrada...Y es que cada vez somos más conscientes de que los alimentos son una fuente de salud y bienestar. Con este curso nos proponemos hacer un pequeño viaje teórico-práctico en el mundo de la nutrición, sin perder de vista la cocina y sus emociones. Añadiremos curiosidades, adivinanzas, juegos y porque no, unas cuantas recetas y mucho buen humor. Porque...¡¡Somos lo que comemos!!!

PROGRAMA

Sesión	Tema	Día
1.	Introducción general a la alimentación. El agua, fuente de vida.	21 de febrero
2.	Los tres principales grupos de alimentos y su importancia.	28 de febrero
3.	Pirámides nutricionales: cómo se leen y cómo se interpretan. ¿Es eficaz combinar los alimentos?	7 de marzo
4.	El colesterol. Las grasas. ¿todas son malas?	14 de marzo
5.	El azúcar. Azúcar y sal enemigos de la tensión arterial.	21 de marzo
6.	Comer bien y dormir mejor: consejos para una alimentación sana y equilibrada. Depurarse en 24 horas omás!	28 de marzo
7.	Alimentación y la diabetes. Alimentación y el cáncer. Alimentación y la gota.	4 de abril
8.	Comida integral: las propiedades y los beneficios para la salud. Quinoa "¡el cereal madre!". Algas, como elegir las correctas.	11 de abril
9	Los germinados. La soja: un alimento beneficioso para la salud. <i>Vegan Food</i> : que es el tofu y el <i>seitan</i>	2 de mayo
10.	Alimentación después de una enfermedad cardíaca.	9 de mayo
11.	Perder peso de forma sana y segura	16 de mayo
12.	Los enzimas y su importancia.	23 de mayo
13.	Aportes vitamínicos y minerales. Bebidas y zumos sanos y curativos.	30 de mayo
14.	Anti-envejecimientos: como retrasar el reloj biológico, aumentar la energía y mantener la agudeza mental.	6 de junio
15.	Lo mejor y lo sano de la cocina mediterránea.	13 de junio