

Nutrició i salut: estratègies efectives per a un estil de vida saludable

Tania González Penadés

Introducción

Con este curso damos un paso más allá en el ámbito de la nutrición, ofreciéndote una experiencia enriquecedora que transformará tu relación con la alimentación. Exploraremos juntos la historia y los fundamentos esenciales de la nutrición, proporcionándote herramientas prácticas para adoptar hábitos saludables. Aprenderemos a planificar dietas equilibradas que satisfagan las necesidades nutricionales, comprenderemos el impacto de los nutrientes en la salud y descubriremos estrategias para prevenir enfermedades en la edad adulta. Además, vamos a desarrollar habilidades para preparar comidas saludables y sostenibles, promoviendo prácticas respetuosas con el medio ambiente. Exploraremos desde los conceptos básicos hasta estrategias avanzadas por cuidar la salud a través de la alimentación, integrando estos conocimientos en la vida diaria de modo efectivo.

Objetivos

- Promover hábitos alimenticios saludables: ayudar a los alumnos a adoptar y mantener una dieta equilibrada que satisfaga sus necesidades nutricionales específicas.
- Fomentar el conocimiento sobre nutrición: proporcionar información actualizada y basada en evidencias sobre los nutrientes esenciales y su impacto en la salud.
- Aprender estrategias para la prevención de la salud en la edad adulta: proporcionar herramientas y conocimientos para prevenir enfermedades y mantener bienestar a lo largo de los años.
- Desarrollar habilidades prácticas: capacitar a los participantes para planificar y preparar comidas saludables y sabrosas.

- Concienciar sobre la alimentación sostenible: introducir conceptos de sostenibilidad alimentaria para promover prácticas respetuosas con el medio ambiente.

Programa

1. Historia de la alimentación y conceptos básicos.
2. Fundamentos de la nutrición: macronutrientes y micronutrientes.
3. Metabolismo y nutrición en adultos.
4. Planificación de menús, etiquetas y compra inteligente.
5. Sistema digestivo saludable.
6. Nutrición en la prevención de la diabetes.
7. Estrategias nutricionales para la salud cardiovascular.
8. Sistemas de alimentación sostenible

Metodología

Metodología expositiva, participativa y práctica.

Bibliografía

- Aesan - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (n.d.).
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
- Diabetes a la Carta. (2021, October 1). Diabetes a la Carta. Diabetes a La Carta.
<https://diabetesalacarta.org/>
- World Obesity Federation, World Obesity Atlas 2023.
https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf
- Carbajal Azcona Á. Manual de Nutrición y Dietética. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.
<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

- Agència de Salut Pública de Catalunya. Falses creences relacionades amb l'alimentació, el pes i la figura. Consultat el: 18/02/2024; <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/trastorns-conducta-alimentaria/mites/falses-creences-alimentacio-pes/>
- Vara G, Ávila JM, Ruiz ER. Balance energético, un nuevo paradigma y aspectos metodológicos: estudio ANIBES en España. Rev Esp Nutr Comunitaria 2015; 21(supl. 1): 99-111. ISSN 1135-3074: renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1ANIBES.pdf
- De Salut, D., & De Salut Pública De Catalunya Departament De Salut Generalitat De Catalunya Barcelona Spain, A. (2024, December 1). Acompanyar els àpats dels infants: consells per a les famílies i per als menjadors escolars [fullet]. <https://scientiasalut.gencat.cat/handle/11351/1986.2>
- https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2021/02/MEMSS-guia-transformacio_210930.pdf
- https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/bitstream/11703/121457/4/210903_Guia_Alimentacio_Pliegos_Digital.pdf.
- https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/millorem_esmorzars_i_berenars/millorem_esmorzars_berenars.pdf