

# 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](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](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](http://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://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://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](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/millorem_esmorzars_i_berenars/millorem_esmorzars_berenars.pdf)