

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

Tania González Penadés

Introducció

Amb aquest curs fem un pas més enllà en l'àmbit de la nutrició, oferint-te una experiència enriquidora que transformarà la teva relació amb l'alimentació. Explorarem junts la història i els fonaments essencials de la nutrició, proporcionant-te eines pràctiques per adoptar hàbits saludables. Aprendre a planificar dietes equilibrades que satisfacin les necessitats nutricionals, comprendrem l'impacte dels nutrients en la salut i descobrirem estratègies per prevenir malalties en l'edat adulta. A més, desenvoluparem habilitats per preparar menjars saludables i sostenibles, promovent pràctiques respectuoses amb el medi ambient. Explorarem des dels conceptes bàsics fins a estratègies avançades per cuidar la salut a través de l'alimentació, integrant aquests coneixements a la vida diària de manera efectiva.

Objectius

- Promoure hàbits alimentaris saludables: ajudar els alumnes a adoptar i mantenir una dieta equilibrada que satisfaci les seves necessitats nutricionals específiques.
- Fomentar el coneixement sobre nutrició: proporcionar informació actualitzada i basada en evidències sobre els nutrients essencials i el seu impacte en la salut.
- Aprendre estratègies per a la prevenció de la salut en l'edat adulta: proporcionar eines i coneixements per prevenir malalties i mantenir el benestar al llarg dels anys.
- Desenvolupar habilitats pràctiques: capacitar els participants per planificar i preparar menjars saludables i saborosos.

- Conscienciar sobre l'alimentació sostenible: introduir conceptes de sostenibilitat alimentària per promoure pràctiques respectuoses amb el medi ambient.

Programa

1. Història de l'alimentació i conceptes bàsics.
2. Fonaments de la nutrició: macronutrients i micronutrients.
3. Metabolisme i nutrició en adults.
4. Planificació de menús, etiquetes i compra intel·ligent.
5. Sistema digestiu saludable.
6. Nutrició en la prevenció de la diabetis.
7. Estratègies nutricionals per a la salut cardiovascular.
8. Sistemes d'alimentació sostenible.

Metodologia

Metodologia expositiva, participativa i pràctica.

Bibliografia

- 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