

APRENDE A CUIDARTE. ALIMENTACIÓN SALUDABLE. BASES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

La salud se relaciona estrechamente con el modo en el que se cubren nuestras necesidades nutricionales a partir de los alimentos que ingerimos habitualmente. Así, la alimentación puede ser uno de los mayores placeres tanto a nivel sensorial como social, pero la carencia o el exceso de sustancias nutritivas en nuestra dieta, pueden determinar nuestra de calidad de vida.

Objetivos

- Conocer los conceptos básicos sobre alimentación saludable.
- Adquirir habilidades en la gestión de la alimentación diaria.
- Facilitar herramientas para adoptar hábitos alimentarios saludables.
- Conocer el mundo de los alimentos.
- Adquirir habilidades para tomar decisiones responsables con la salud.

Programa que se desarrollará a lo largo de las 25 sesiones

- Principios básicos para una vida en salud. En esta sección se abordarán los conceptos básicos sobre nutrición como qué son los nutrientes, cómo los usa nuestro organismo, o la alimentación en el ciclo vital.
- Organizando la alimentación. Conoceremos cómo deben repartirse los alimentos a lo largo del día, las diferentes ingestas, sus alimentos recomendados. Se estudiará la pirámide de alimentación saludable y vida activa y se tratarán aspectos básicos sobre la higiene alimentaria en el hogar.
- Grupos de alimentos y su importancia en la alimentación saludable. Esta sección es central en la acción formativa, pues mostrará en profundidad todo lo que necesitamos saber sobre los grupos de alimentos: cuáles son, que alimentos los forman, qué nos aportan, etc.
- La dieta mediterránea, un estilo de vida para todos. De gran interés será esta sección en la que nos acercaremos a este patrón alimentario patrimonio inmaterial de la Humanidad.
- Etiquetado de los alimentos. Conocer las etiquetas y saber interpretarlas, son habilidades básicas para una elección adecuada de los alimentos.
- Enfermedades relacionadas con la alimentación. ¿Qué podemos hacer para prevenirlas y tratarlas? Sección en la que exploraremos la estrecha relación entre alimentación y salud.
- Dietas milagro. Este apartado desmontará una a una las dietas milagrosas que cada temporada inundan nuestras vidas. Desde la Dukan, hasta la de los sobres, la disociada, etc.
- Gastronomía y salud. El placer de alimentarse, su relación con la cultura, el entorno, nuestras tradiciones... serán aspectos que se estudiarán en esta sección en la que el conocimiento culinario de los alumnos será una parte importante del aprendizaje del grupo.

Duración del curso: del 18 de octubre de 2013 al 23 de mayo de 2014
Horario del curso: viernes de 11 h a 12.30 h

MATRÍCULA

Puede formalizar la **matrícula del 30 de septiembre al 11 de octubre en el Centro de Cultura "SA NOSTRA"** de las 10 h a las 14 h. Hay que presentar el boletín adjunto relleno.

Precio del curso: **80 euros** para los clientes de "SA NOSTRA" y **125 euros** para el resto de alumnos. Debe efectuar el pago con su tarjeta bancaria en el momento de la inscripción.

El importe de la matrícula no incluye los gastos relacionados con las visitas que se organicen, que son de libre elección.

Plazas limitadas. Los cursos se impartirán siempre que haya el número de alumnos mínimo previsto.

Se expedirá un certificado de asistencia a las personas que lo soliciten.

Los profesores son miembros del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de las Islas Baleares.

Teléfono de información de los cursos: 971 725 210 (de 9 h a 14 h)