

### Dirigido a

TODO EL PERSONAL DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

### Duración

La duración del curso será de 10 horas

### Número de plazas

20

### Fechas y lugar de impartición

21, 23, 25 y 28 de Marzo. Horario 11,30 a 14h.  
Rectorado: Sala E

### Formadores

Daniel Escaño Martín  
Nutrición y Dietética

### Objetivos

Los últimos estudios poblacionales estiman que un 90% de los españoles tienen algún hábito erróneo de alimentación, el cual lleva asociado un riesgo de desequilibrio nutricional. El objetivo de la sesión es plantear opciones de alimentación saludable para completar/variarse la dieta que se suele realizar.

Explicar que la nutrición no ha de basarse solo en controlar el aspecto cualitativo y cuantitativo de lo que comemos, si no en ofrecer opciones reales, sencillas y llamativas a la persona para facilitar la consecución y asentamiento de buenos hábitos nutricionales.

Como fin último, mejorar el estado de salud de global de los participantes a través de inducir buenos hábitos alimentarios.

Formar a los asistentes con información veraz y contrastada, dándoles la capacidad de discriminar entre aquella que es válida y la que no en un contexto de bombardeo de pautas al que estamos sometidos en la era de las nuevas tecnologías y la información.

Durante la sesión se busca el contraste entre las impresiones del participante y las expuestas por el docente

### Requisitos

NINGUNO

### PROGRAMA

Contenidos:

- 1.- Dieta Mediterránea y organización de un menú saludable.
  - a. De donde surge y en qué consiste.
  - b. Explicación de la pirámide.
  - c. Exposición de pautas básicas para una alimentación saludable.
  - d. Organización de menú ideal.
  - e. Explicación de conceptos básicos de nutrición. Concepto de plato saludable.
  - f. Resolución de dudas.

**2.- Etiquetado nutricional.**

- a. Importancia de leer el etiquetado.
- b. Nueva legislación.
- c. Cómo localizar azúcares y grasas en el etiquetado.
- d. Publicidad e impacto en el consumo.
- e. Ejemplos prácticos con etiquetas
- f. Resolución de dudas.

**3.- Legumbres y lácteos.**

- a. Composición nutricional y ventajas de ambos grupos
- b. Consejos sobre su consumo. Recetas.
- c. Importancia de los lácteos fermentados
- d. Microbiota intestinal. Uso de prebióticos y probióticos
- e. Resolución de dudas.

**4.- Conservación de alimentos. Recetas para llevar al trabajo.**

- a. Cómo afectan los diferentes métodos de conservación a los alimentos.
- b. Explicación sobre frituras, horno, cocción.
- c. Ideas de recetas en tupper para llevar al trabajo.
- d. Resolución de dudas

**5.- Mitos alimentarios. Dietas alternativas. Nuevos alimentos.**

- a. Planteamiento y explicación de mitos alimentarios clásicos.
- b. Exposición de dietas saludables alternativas y dietas milagro.
- c. Nuevos alimentos. Propiedades y beneficios de incluirlos en la alimentación.