

Curso de Alimentación Saludable (30 Horas)

¿A quién está destinado?

- Familias
- Profesores de primaria y secundaria
- Responsables de la educación alimenticia, o de la elaboración de alimentos.
- Personas con un enfermo de TCA en su entorno)
- Personas que desean mejorar su conocimiento sobre hábitos alimenticios.

Se admitirán un máximo de 15 alumnos y 5 oyentes

Objetivos.-

Este país ha pasado en apenas cuarenta años del hambre a las dietas de adelgazamiento. La relación con la comida, especialmente la de las mujeres, se ha complicado. Bombardeados por publicidad, consejos, trucos y recetas, hemos perdido las referencias acerca de lo que es comer sano, y lo que no.

- **1.- Análisis de los hábitos alimenticios españoles.**
- **2.- Detección de mentiras y verdades sobre los alimentos.**
- **3.- Análisis de dietas de adelgazamiento, ¿Por qué no funcionan?**
- **4.- Información sobre los trastornos de la alimentación: anorexia y bulimia. ¿Qué los motiva y qué los mantiene.**
- **5.- Análisis de los problemas contemporáneos:**
- **6.- Estudio de la presión de la delgadez y la obsesión por la comida.**
- **6.- Un menú saludable: la pirámide alimenticia.**

Temario

- A.- La literatura gastronómica. Mitos sobre la alimentación. El encumbramiento de quien alimenta (madres, cocineros, expertos).
- B.- La mala comida: La comida basura. Los nuevos productos: zumos, yogures, precocinados... Las dietas y los alimentos "milagro".

C.- La buena comida: La dieta mediterránea. Dietas basadas en la salud (vegetariana, macrobiótica, vegana) Las vitaminas, los nutrientes.

D.- Los que comen mal por capricho. La alimentación de las nuevas generaciones (niños, adolescentes)

E.- Los que comen mal por necesidad, (celíacos, alérgicos, diabéticos, necesidades especiales...)

F.- El precio de la alimentación saludables: El encarecimiento de la cesta de la compra. ¿Qué está pasando?

G.- Los problemas actuales. Obesidad, falta de tiempo, el cambio de actitud de las mujeres.

H.- Los problemas futuros: Lo que los expertos prevén que ocurrirá.