



RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS POR ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS

- CULTURALES
DEPORTIVAS
DE REPRESENTACIÓN ESTUDIANTIL
SOLIDARIAS Y DE COOPERACION

Renovación

No

SUBTIPO

Actividades relacionadas con gestión de la información

CENTRO, SERVICIO U ÓRGANO PROPONENTE

Facultad de Ciencias de la Salud de Granada

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN COMO ESTRATEGIAS EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO EEDUCATIVO

WEB DE LA ACTIVIDAD (en su caso)

ORGANIZA

Fundación General UGR-Empresa

DIRECTOR/A

(que certificará la asistencia y participación en la actividad)

Rafael Giménez Martínez

FECHA DE REALIZACIÓN

del 11-05-2015 al 15-05-2015

Nº DE HORAS

25

CREDITOS SOLICITADOS

2

CREDITOS CONCEDIDOS

1

JUSTIFICACION Y MEMORIA EXPLICATIVA (extensión máxima: 1.500 caracteres sin espacios)

La calidad de vida de la población, está muy directamente ligada a una alimentación equilibrada, que incluya las cantidades adecuadas de una gran variedad de alimentos encaminadas a satisfacer los requerimientos energéticos y nutricionales de los diferentes segmentos de la misma. En los últimos años tan importante como prolongar la esperanza de vida en la población es mejorar la calidad de vida de sus miembros, aspecto en el que una dieta equilibrada y una actividad deportiva regular constituyen la base de una vida saludable. No obstante, en las últimas décadas estamos asistiendo a un aumento en problemas asociados a la alimentación (obesidad, anorexia, bulimia, vigorexia, etc), fundamentalmente en población infantil y juvenil. De igual modo, en la actualidad, nos encontramos frente a un extraordinario desarrollo de los medios de comunicación y a una enorme facilidad en el acceso a la información. Gran parte de esta información, que se obtiene de la red, está relacionada con la alimentación. El problema radica en que tanto los profesionales de la sanidad como los de la enseñanza, se enfrentan a una información frecuentemente sesgada y en ocasiones contradictoria. Uno de los medios más seguros para garantizar una correcta toma de decisiones en materia de alimentación, es a través de la formación. La educación nutricional resulta fundamental durante la infancia y adolescencia

ya que son los momentos donde se adquieren hábitos que pueden durar toda la vida y que unas incorrectas prácticas alimentarias en estos periodos, se mantienen durante la vida adulta, asociándose frecuentemente a un mayor riesgo de morbimortalidad por enfermedades degenerativas. Igualmente, se ha confirmado que ciertas intervenciones preventivas en edades tempranas de la vida, reportan grandes beneficios para la salud a medio y largo plazo. Pero para ello, tanto los profesionales sanitarios como los vinculados al mundo educativo, deben de recibir una formación e información clara que les permita establecer líneas de actuación claras.

PLAN DE LA ACTIVIDAD, PROGRAMA, CONTROL DE ASISTENCIA, MÉTODO DE EVALUACIÓN, EN SU CASO (extensión máxima: 3.500 caracteres sin espacios)

Este curso con objeto de abordar una temática de gran interés, con la que se suelen encontrar los estudiantes en el día a día y a la que en numerosas ocasiones no se le da toda la importancia que se debe o bien la información que llega es muy sesgada y con notables carencias. Para ello se propone un programa que abarca conocimientos básicos de alimentación, nutrición, etiquetado nutricional, cocina y nuevos alimentos con carácter funcional. Se completa con información sobre mitos en alimentación y trastornos de la alimentación y estrategias a seguir para alcanzar una alimentación sana y equilibrada.

En base a lo anteriormente los objetivos planteados son los siguientes

OBJETIVOS GENERALES:

- Proporcionar una formación actualizada en relación a la alimentación de niños y adolescentes en edad escolar.
- Conocer los recursos en el ámbito de la alimentación y la nutrición.
- Completar los conocimientos para desarrollar de forma eficaz actividades en el ámbito profesional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Actualizar el conocimiento sobre los trastornos de la conducta alimentaria en la población infantil y juvenil.
- Profundizar en el estudio de la obesidad infantil y el modo de prevenirla y tratarla.
- Conocer las bases científicas de los mitos y realidades en alimentación y nutrición.
- Analizar los beneficios de los alimentos funcionales y las tendencias del mercado.
- Comprender el papel de las propiedades sensoriales de los alimentos en la aceptabilidad de los mismos y su influencia en hábitos de vida saludable.
- Aprender el manejo de herramientas aplicables en la intervención en escolares para la promoción de la salud.
- Estudiar el etiquetado nutricional de los alimentos como estrategia en la educación nutricional.
- Evaluar los beneficios asociados a la actividad física en la prevención de problemas de salud.

PROGRAMA COMPLETO:

- La realidad de los trastornos de la conducta alimentaria en el ambiente escolar: Cuales son y cómo podemos detectarlos.
- Obesidad infantil: El gran mal que nos amenaza.
- Mitos y verdades en la alimentación.
- La aceptabilidad de los alimentos: Un factor a tener en cuenta.
- Procesos culinarios para minimizar el riesgo de exposición a contaminantes alimentarios en niños en edad escolar.
- Nutrición y actividad física en la etapa escolar como promotores del estado de salud
- Herramientas saludables que podemos utilizar en las clases para el control de diversos parámetros relacionados con la salud.
- ¿Los alimentos funcionales funcionan? Alimentos funcionales en el sector lácteo y su interés en una población escolar.

TALLERES PRÁCTICOS:

- Iniciación al análisis sensorial: Pruebas de preferencia y aceptación.
- Papel preventivo y/o terapéutico de los alimentos. Dieta sana y equilibrada. Estrategias para el diseño de un menú y la elaboración de dietas terapéuticas.
- Evaluación del estado nutricional: La antropometría como herramienta de salud.
- Bases para una compra inteligente y saludable: dónde, cómo, cuándo y qué comprar. Interpretación del etiquetado de los alimentos, diferencias entre marcas comerciales y marcas blancas, sellos de calidad.

SISTEMA DE TRABAJO:

El estudiante deberá de asistir a todas y cada una de las clases. En ellas se les proporcionará los conocimientos básicos mediante las charlas conferencias y talleres que se impartirán. En estas sesiones se establecerán debates sobre los temas abordados y los conocimientos adquiridos, pudiendo ponerlos en práctica en los diferentes talleres programados. El objetivo es la interacción entre estudiante y profesor. El material que estará disponible para los estudiantes en la plataforma de docencia y consistirá en documentación que complete la información abordada en cada una de las conferencias. De igual modo cada estudiante elaborará una breve memoria de los talleres realizados, que deberá de enviar al profesor para su evaluación.

CONTROL DE ASISTENCIA Y EVALUACIÓN:

La asistencia se controlará mediante la firma de cada estudiante en una hoja de asistencias. El aprovechamiento se evaluará a través de la entrega de la memoria de los talleres realizados. Igualmente los estudiantes realizarán una prueba escrita de conocimientos que será tipo test con respuesta múltiple sobre la temática tratada durante las sesiones

Para completar estos conocimientos el alumno deberá realizar trabajos de forma autónoma descargando material de la plataforma de docencia y enviando los trabajos por este mismo medio

OBSERVACIONES

El presente curso tiene un marcado carácter transversal ya que se trata de un tema de interés para todos los estudiantes de la Universidad de Granada puesto que todos pueden intervenir en algún momento a lo largo del proceso educativo