UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de Calidad, Innovación Docente y Estudios de Grado

**Número de pdf**: 1255

RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS POR ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS

- [x] CULTURALES
- [ ] DEPORTIVAS
- [ ] DE REPRESENTACIÓN ESTUDIANTIL
- [ ] SOLIDARIAS Y DE COOPERACION

**Renovación**

Sí

**SUBTIPO**

Competencia de cultura emprendedora

**CENTRO, SERVICIO U ÓRGANO PROPONENTE**

Facultad de Farmacia

**TÍTULO DE LA ACTIVIDAD**

"EDUCACION NUTRICIONAL PARA EL UNIVERSITARIO" (3ª EDICIÓN)

**WEB DE LA ACTIVIDAD** (en su caso)

HTTP://FARMACIA.UGR.ES/CYTAGRA/

**ORGANIZA**

ASOCIACIÓN CYTAGRA (JUNIOR EMPRESA CONSTITUIDA COMO ASOCIACIÓN JUVENIL DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS) y ASOCIACIÓN EBERSIX,AMBAS ADSCRITAS AL REGISTRO DE ASOCIACIONES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA)

**DIRECTOR/A**
(que certificará la asistencia y participación en la actividad)

- Dª REYES ARTACHO MARTÍN-LAGOS (PROFESORA TITULAR DEL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA). - Dª ANA ISABEL RODRÍGUEZ REJÓN (PRESIDENTA DE CYTAGRA).

**FECHA DE REALIZACIÓN**

del 09-03-2015 al 13-03-2015

**Nº DE HORAS**

50

**CREDITOS SOLICITADOS**

2

**CREDITOS CONCEDIDOS**

1

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

La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir las enfermedades y promover la salud en la población.

Los universitarios suelen ser jóvenes acostumbrados a comer bien en casa, donde sus padres realizan la compra y preparan la comida. Muchos de ellos abandonan su hogar para estudiar en la universidad y se enfrentan a la difícil tarea de "alimentarse bien". Los problemas que se encuentran comienzan por: qué alimentos comprar, cómo conservarlos, cómo cocinarlos, qué ingredientes utilizar,etc. Por falta de conocimiento y práctica los alumnos suelen elegir platos precocinados o comida rápida, lo que supone un déficit del aporte de nutrientes y exceso de energía, que va aumentando el riesgo de sobrepeso y obesidad.

Además, se trata de un grupo de población muy expuesto a desarrollar trastornos de la alimentación, debido a la sociedad en la que vivimos, existiendo no sólo los más conocidos como anorexia o bulimia, sino también otros como la vigorexia y la drunkorexia, puesto que la moda de "ponerse en forma en el gimnasio" y "beber alcohol sin límite" son aficiones muy extendidas entre nuestros universitarios.

Este curso se propone para cubrir la evidente carencia de formación e información que existe entre los universitarios para seguir día a día una alimentación saludable. Para ello se propone un programa que abarca conocimientos básicos de alimentación, nutrición, compra de alimentos, etiquetado nutricional, conservación y cocina, completando con información sobre mitos en alimentación y trastornos de la alimentación.

El presente curso tiene un marcado carácter transversal ya que se trata de un tema de interés para todos los alumnos de la Universidad de Granada.

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

Número de horas:

Un total de 50 horas, de las cuales 25 horas serán presenciales y 25 horas serán trabajo autónomo del alumno mediante la plataforma SWAD.

Programa teórico-práctico:

1- La alimentación: mucho más que alimentos (concepto de alimentos y nutrientes, alimentación y nutrición).

2-Hábitos alimentarios como instrumento para prevenir enfermedades (prevención de diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, ...).

3- Dieta mediterránea: patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.

4- Dieta saludable y equilibrada: diseñar un menú (número de comidas al día, alimentos a incluir en cada comida y combinación correcta, etc).

5- 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).

6- Preparación y cocinado de los alimentos: técnicas culinarias saludables, seguras y sencillas.

7- Conservación de los alimentos en el hogar (qué alimentos se pueden congelar, cuánto tiempo se pueden dejar los alimentos en el frigorífico, diferencias entre fecha de caducidad y consumo preferente).

8- Seguridad e higiene en la cocina, puede ser el lugar más inseguro del hogar (tipos de accidentes habituales, la importancia de la higiene, cómo prevenir intoxicaciones alimentarias).

9- Falsos mitos sobre alimentación ( creencias engañosas, dietas milagrosas).

10- Trastornos de la alimentación: qué son, cuáles y cómo detectarlos (anorexia, bulimia, vigorexia, drunkorexia)

Ponentes:
- Dª Reyes Artacho Martín-Lagos (Profesora Titular del Departamento de Nutrición y Bromatología).
- Dª Maria Dolores Ruíz López (Catedrática de Nutrición y Bromatología).
- Dª Marina Villalón Mir (Profesora Titular del Departamento de Nutrición y Bromatología).
- Dª Paloma Quintana Ocaña (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Estudiante de Máster en Nutrición. Vocal de Cytagra).
- Dª Carolina González Antón (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Máster en Nutrición Humana. Doctorando en Nutrición. Vocal de Cytagra.
- Dª Ana Isabel Rodríguez Rejón (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Máster en Nutrición Humana. Doctorando en Nutrición. Presidenta de Cytagra).

Control de asistencia y evaluación:

Se controlará la asistencia mediante firmas y se evaluará el aprovechamiento del alumno mediante la entrega de trabajos a través de la plataforma SWAD.

Sistema de trabajo:

El alumno deberá asistir a clases donde recibirá los conceptos básicos mediante conferencias y videos, del mismo modo que participará en debates y realizará talleres para poner en práctica dichos conocimientos. Con ello se pretende que las clases presenciales sean muy interactivas entre profesores y alumnos.

Para completar estos conocimientos el alumno deberá realizar trabajos de forma autónoma descargando material de la plataforma SWAD y enviando los trabajos por este mismo medio. El material que estará disponible para los alumnos en la plataforma constará de información que complete la teoría impartida en cada tema, así como actividades prácticas y sistemas de autoevaluación.

**OBSERVACIONES**

El nivel de este curso es básico, estando dirigido y recomendado para cualquier alumno de la Universidad de Granada.