

3.11 Alimentación Consciente y Salud

ECTS: 1.5 (28 horas de actividades en red + 9.5 horas de trabajo autónomo)

Breve descripción de la acción formativa:

Este curso pretende sensibilizar sobre la importancia de una dieta variada y equilibrada, junto con una práctica regular de actividad física.

Se realizará un breve recorrido por conceptos básicos de alimentación, nutrición y su relación con la salud, grupos de alimentos y propiedades, una dieta variada que cubra las necesidades del organismo, derribar mitos sobre los alimentos, suplementación, seguridad alimentaria, el etiquetado y la ética en la publicidad.

Dirigido a: Profesorado y personal investigador genérico

Carácter: General

Modalidad: Online

Plazas: 20

Objetivos:

1. Dotar al alumnado de conceptos generales en materia de alimentación, nutrición y salud.
2. Actualizar los conocimientos sobre mitos de los alimentos y nociones en suplementación.
3. Identificar los diferentes elementos de la etiqueta y tipo de declaraciones.
4. Comprender la importancia de los hábitos dietéticos, el ejercicio en la prevención de enfermedades y la influencia de la publicidad en el consumo.

Contenidos:

1. Introducción. Conceptos básicos sobre alimentación, nutrición y salud; 2. Metabolismo; 3. Grupos de alimentos; 4. Seguridad alimentaria; 5. Hábitos saludables; 6. Derribando mitos; 7. Etiquetado; 8. La no adherencia a hábitos saludables y posibles consecuencias sobre estado de salud; 9. Suplementación; 10. Ética de la investigación, marketing y publicidad de los alimentos.

Metodología:

La formación se desarrolla en sesiones sincronas (MS Teams), abordado conocimientos teóricos y prácticos apoyados con materiales visuales (.ppt). Las sesiones serán grabadas y estarán disponibles en el campus, para visualizar en caso de no asistir de forma sincrónica. Para superar el curso, el/la estudiante deberá asistir o visualizar al menos el 80% todos contenidos, y, además, realizar una memoria reflexiva sobre sus hábitos alimentarios, así como los cambios que ha implementado durante este curso, o pretende realizar (fecha límite de entrega 25 de junio 2024). Se generarán dos foros sobre los contenidos impartidos, que tendrán carácter voluntario.

Profesorado que lo imparte:

Dra. Candelaria de la Merced Díaz González, docente y coordinadora. Dpto. de Enfermería. ULPGC.

Dña. María Rocío González Cuadrado. Docente en la Consejería de Educación de Canarias. Consulta NutPre.

Dra. Milagros de la Rosa Hormiga. Departamento de Enfermería. ULPGC

Dr. José Santiago González Campos. Enfermero del Servicio Canario de Salud y presidente de la Comisión de Ética Profesional del CELP

Fechas de impartición: Del 5 de mayo al 20 de junio de 2025.

Días 5, 6, 8, 12, 16, 20, 22 y 29 de mayo en horario de 17:00- 19:00h.

Días 3, 5, 10, 16 y 18 de junio de 17:00- 19:00h. y 12 de junio en horario 9:00-11:00h.