



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Compra, menú y aprovechamiento de nutrientes



PROFESOR/A Sabrina Alejandra Marino

ESENCIA DEL CURSO

Se trata de un curso teórico-práctico que permitirá adquirir herramientas para diseñar un menú saludable, seleccionar mejor los alimentos al momento de la compra, aprovechar al máximo los alimentos y sus nutrientes, disminuir los desperdicios y reutilizar las preparaciones. A su vez, se pondrá énfasis en los recaudos a tener en cuenta a la hora de preparar, cocinar y almacenar los alimentos, sin descuidar los recursos económicos disponibles.

DESTINATARIOS

Abierto a la comunidad. No se requieren conocimientos previos.

PRESENTACIÓN

En los tiempos actuales, la gran oferta de alimentos poco saludables, la falta de tiempo para cocinar, comidas saludables pero monótonas, entre otros factores; han empobrecido nutricionalmente nuestra alimentación, aportando cantidades excesivas de azúcar, sal y grasas poco beneficiosas para nuestro organismo que repercuten negativamente en nuestra salud. Para revertir esto, es necesario un espacio para reflexionar y concientizar la problemática. Este curso intenta mejorar el panorama brindando herramientas concretas para optimizar todos los recursos disponibles para mejorar nuestra alimentación.

OBJETIVO GENERAL

Adquirir herramientas concretas para lograr una alimentación más saludable optimizando los recursos ya disponibles como la compra estratégica de alimentos, planificación de menú y preparación de alimentos nutritivos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer las características esenciales de una alimentación saludable.
- Identificar los conceptos claves para planificar un menú saludable.
- Identificar los recaudos a tener en cuenta a la hora de la compra, preparación y almacenamiento correctos de los alimentos.
- Distinguir los diversos procedimientos para optimizar el uso de los alimentos, aprovechamiento de sus nutrientes y disminuir los desperdicios.

PROGRAMA

Duración: 4 clases de 4 horas cátedra totales (3 horas sincrónicas y 1 hora asincrónica).

Modalidad: dictada de manera sincrónica mediante Zoom, con espacios de proyección de Power Point, debate en grupo y resolución de actividades (asincrónica).

Clase 1 – 8/4: Presentación. Actividad de inicio. Características de una alimentación saludable. Grupos de alimentos y sus nutrientes. Cantidades y porciones generales recomendadas. Actividad. Pautas para el trabajo práctico integrador del curso.

Clase 2 – 15/4: Puesta en común de la Actividad de la clase 1. Beneficios de la planificación de un menú saludable. Factores a tener en cuenta para su planificación. Cómo diseñar platos dulces y salados completos y nutritivos. Actividad.

Clase 3 – 22/4: Puesta en común de la Actividad de la clase 2. Qué tener en cuenta a la hora de comprar alimentos. Lista de compras, sus características, ítems que la componen. Aspectos a evaluar en la compra en supermercados, almacenes, verdulerías y demás comercios. Actividad.

Clase 4 – 29/4: Puesta en común de la actividad de la clase 3. formas de preparación y métodos de cocción saludables de alimentos. Aprovechamiento de nutrientes. Almacenamiento adecuado de alimentos en alacena, heladera y freezer. Reinversión de platos: qué se puede preparar con los excedentes de alimentos. Entrega del trabajo práctico integrador del curso. Espacio de reflexión y actividad de cierre.

EVALUACIÓN

Del Curso: Trabajo práctico integrador.

Del Profesor: encuesta al alumnado.

ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Y ASINCRÓNICAS

Actividades asincrónicas de elaboración individual como registro de comidas, lista de compra de alimentos, registro de stock de alimentos, cálculo del costo de recetas, ideas de menú, recetarios.

BIBLIOGRAFÍA

Web Save Food, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). <http://www.fao.org/save-food/es/>

Video “La huella del desperdicio de alimentos”, FAO. <https://www.youtube.com/watch?v=7uhicBad4VM&index=2&list=PLzp5NgJ2-dK4w5tU3KzMkIdjuhIRg-Ra>

Tríptico Consejos útiles para comprar, cocinar y conservar los alimentos en forma segura, ANMAT, Ministerio de Salud de la Nación. http://www.anmat.gov.ar/Observatorio_ANMAT/charlas/Folleto_Alimentos.pdf

Guía y videos - Recomendaciones para la Compra Segura de Alimentos, Renapra - ANMAT, Ministerio de Salud de la Nación. <https://veranoseguroysaludable.files.wordpress.com/2018/01/compra-segura1.pdf>

Rotafolio educativo - 5 Claves de la inocuidad de los alimentos, ANMAT, Ministerio de Salud de la Nación. <http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/RotafolioEducativo5C.pdf>