



Curso Integral de NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE FAMILIAR



PROFESOR/A Mariana Denise Larroudé

ESENCIA DEL CURSO

Este curso busca propiciar un espacio de reflexión donde no solo se aborden las bases de una alimentación saludable, sino que también brinde alternativas para poder llevar a la práctica estos fundamentos, más aún en una época de cambios constantes en la modalidad de trabajo, responsabilidades en el hogar, poder adquisitivo y organización familiar.

Mediante el debate en grupo y actividades, el alumno se beneficiará al poder desarrollar diversas estrategias para optimizar sus recursos en pos de una mejor calidad alimentaria-nutricional familiar.

DESTINATARIOS

Abierto a la comunidad. No se requieren conocimientos previos.

PRESENTACIÓN

Una alimentación saludable es un pilar fundamental para tener un mejor estado de salud y prevenir enfermedades a futuro. Junto a las estadísticas de hábitos alimentarios poco favorables, las “dietas mágicas” publicadas en las redes sociales, sumado a una oferta ilimitada de alimentos industrializados promocionados por las grandes industrias alimenticias; el panorama es poco alentador. Es por eso que es necesario conocer las bases de una alimentación saludable para adoptar estrategias que nos ayuden a ser sabios a la hora de planificar las comidas de la mesa familiar.

OBJETIVO GENERAL

Identificar las principales características de una alimentación saludable y adquirir herramientas para mejorar la calidad alimentaria-nutricional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer la importancia del consumo diario de todos los grupos de alimentos en una alimentación saludable.
- Adquirir herramientas para mejorar la selección y preparación de las comidas.
- Reconocer los beneficios de otros hábitos saludables como la actividad física regular, disminución del consumo de sodio, cesación del tabaco y consumo responsable de alcohol.
- Reflexionar sobre las tendencias de consumo de alimentos promocionados por los medios de comunicación tradicionales y redes sociales.

PROGRAMA

Duración: 6 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 – 6/4: Presentación. Actividad de inicio. Mitos y verdades de los alimentos ¿Qué sabemos de alimentación? Fuentes de información: redes sociales y medios masivos de comunicación. Factores determinantes de la alimentación. Diferencia entre alimentación y nutrición. Leyes de la nutrición. Tiempos de la nutrición. Concepto de alimento, nutriente, alimento fuente. Evolución de las referencias gráficas: Pirámide nutricional, Óvalo nutricional y Gráfica de la Alimentación Diaria. Actividad: Encuesta y registro de comidas. Pautas para el trabajo práctico integrador del curso.

Clase 2 – 13/4: Características de una alimentación saludable. Los diversos grupos de alimentos. El agua: sus nutrientes, funciones en el organismo, recomendaciones de consumo. Formas de consumir agua segura. Ideas y recetas de aguas saborizadas caseras saludables. Grupo de Frutas y verduras; y Grupo de Cereales, legumbres, derivados y vegetales feculentos: alimentos que componen cada grupo, sus nutrientes y funciones en el organismo, formas de preparación y cocción, porciones recomendadas de consumo. Ideas de menú. Actividad.

Clase 3 – 20/4: Puesta en común y resolución de la Actividad Clase 2. Grupo de Carnes y huevo; y Grupo de Leche, queso y yogur: alimentos que componen cada grupo, sus nutrientes y funciones en el organismo, formas de preparación y cocción, porciones recomendadas de consumo. Ideas de menú. Actividad.

Clase 4 – 27/4: Puesta en común y resolución de la Actividad Clase 3. Grupo de Aceites, frutos secos y semillas: alimentos que componen este grupo, sus nutrientes y funciones en el organismo, formas de preparación y cocción, porciones recomendadas de consumo. Ideas de menú. Procedimiento para realizar una correcta fritura. Grupo de Alimentos de frecuencia ocasional: alimentos que integran este grupo. Nutrientes críticos que aporta este grupo: azúcar. Sal y/o grasas poco saludables. Consecuencia para la salud. Frecuencia de consumo. Alimentos ultraprocesados. Actividad.

Clase 5 – 4/5: Puesta en común y resolución de la Actividad Clase 4. Estilo de vida y hábitos saludables: Actividad física regular, disminución del consumo de sodio, cesación del tabaco y consumo moderado de alcohol. Beneficios para la salud de la actividad física regular. Consecuencias para la salud el consumo excesivo de sal, tabaco, sedentarismo y alcohol. Espacio de consulta para el trabajo práctico integrador.

Clase 6 – 11/5: Puesta en común y resolución de la Actividad Clase 1. Significados de los alimentos Comensalidad. Entrega del trabajo práctico integrador del curso. Espacio de reflexión. Cierre del curso.

EVALUACIÓN

Del Curso: Trabajo práctico integrador.

Del Profesor: encuesta al alumnado.

ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Y ASINCRÓNICAS

Actividades asincrónicas de elaboración individual como encuestas alimentarias, registro de comidas, ideas de menú, videos, análisis de platos de comidas, recetas.

BIBLIOGRAFÍA

PPT del docente.

L. López; M. Suárez. “Fundamentos de Nutrición Normal”. Ed. El Ateneo, 2002. – Capítulo 2 (pag.12 – 23).

Glosario FAO <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

Video Guías alimentarias para la Población Argentina, Ministerio de Salud de la Nación. <https://www.youtube.com/watch?v=r1FKHmqntNU&t=15s>

Video “Menú Saludable”, Ministerio de Salud de la Nación.

<https://www.youtube.com/watch?v=P6UXPSKZzoA>

Sugerencias de viandas, Ministerio de agricultura, ganadería y Pesca de la Nación.

http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/documentos/sug_viandas.pdf