

# “COMER BIEN”: ALIMENTACIÓN SALUDABLE (1ª edición) ON LINE

17529/1

## Desarrollo del curso

- **Fechas:** Del 15 de septiembre al 15 de octubre 2018.
- **Duración:** 20h.
- **Lugar:** plataforma teleformación SESCAM.
- **Modalidad** on line.
- **Nº alumnos:** 50.

## Inscripciones

- En SOFOS. UNIDAD DOCENTE desde el 7 de junio al 6 de septiembre 2018.
- La relación de admitidos aparecerá el día 7 de septiembre 2018.
- **OBLIGATORIAMENTE** para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos, cumpliendo los plazos de matriculación. NO se puede asistir si no están admitidos.

Así mismo, quien sea admitido a una Actividad Formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

## Enlace:

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=17529&edicion=1>

## Dirigido a

Licenciados sanitarios.

## Objetivos

Conocer las bases de la alimentación saludable. Combatir falsas creencias y mitos en materia de alimentación humana.

Una buena parte de nuestra salud depende de nuestra forma de alimentarnos. Para ello planteamos:

1. Conocer la historia de la alimentación. De los homínidos al fast food
2. Profundizar en el conocimiento de las denominaciones comerciales y publicitarias de los alimentos: ecológicos, caseros, naturales, light, transgénicos, enriquecidos, probióticos,...
3. Debatir sobre: Lácteos sí, lácteos no.
4. Analizar las diversas formas alterativas de alimentación: Vegetarianos, veganos, crudívoros, flexívoros, canívoros, omnívoros, ....
5. Abordar la problemática de las "dietas milagro". Operación bikini.
6. Introducir al alumno en el método científico en el estudio de la alimentación
7. Realizar un estudio de las formas de etiquetado de los alimentos procesados y la interpretación de la información nutricional en los envases y en la publicidad.

## Requisitos

### MÉTODO DE SELECCIÓN:

- Cumplir los plazos de inscripción.
- Pertenecer a la categoría profesional a la que va dirigida la actividad.
- Desarrollar la actividad en la G.A.I. de Albacete.
- Fecha de inscripción.

Se elaborará listado de reserva por si existieran renunciadas.

En el caso de que quedaran plazas libres, se podrán admitir solicitantes que, cumpliendo los criterios de inclusión, pertenezcan a otras gerencias del SESCAM.

## Metodología

El curso se realiza exclusivamente on-line y consta de 26 vídeos que el alumno puede visualizar a lo largo de la duración del mismo.

El reproductor de los vídeos del curso permite ir directamente a un punto concreto del video que se está visualizando sin necesidad de esperar la descarga previa del video completo. De esta forma, si se necesita interrumpir la visualización de un video concreto, basta con anotar el minuto en el cual se hace para ir directamente a este punto cuando se retome su visualización.

## Contenidos

- Introducción. La selección de los alimentos.
- ¿Porqué comemos lo que comemos?
- Evolución de la dieta. Los orígenes. La "paleodieta".
- Papel de la sal en la alimentación humana.
- De la domesticación de los alimentos a la dieta mediterránea.
- Aparece la ciencia de los alimentos. Aditivos alimentarios.
- La alimentación en la actualidad. El genotipo ahorrador.
- La epidemia de la obesidad.
- Comer en tiempos de crisis.
- ¿Qué ocurre en Albacete? Nuestra responsabilidad individual.
- Interpretando lo que nos dicen los envases de los alimentos procesados.
- Las denominaciones comerciales y la publicidad en los alimentos. Alimentos transgénicos, ecológicos, dietéticos, etc.
- Leche sí, leche no.
- Refrescos azucarados ¿La chispa de la vida?
- Vegetarianos, crudívoros, macrobióticos, flexívoros.
- Entiende la información de las etiquetas de los alimentos.
- Operación biquini.
- ¿Exceso de peso?
- Dietas milagro.
- Riesgos y productos mágicos.
- Apúntate a la dieta sana. Conceptos generales.
- Necesidades nutricionales.
- Alimentación saludable y dieta Mediterránea.
- Decálogo de una alimentación saludable.

## Docentes

Servicio de Endocrinología y Nutrición de la G.A.I. de Albacete.