

## TALLER PRÁCTICO DE COCINA MEDITERRÁNEA, POR SUPUESTO CARDIOSALUDABLE. 4ª ED

13789/4

### Desarrollo del curso

- Fechas: 4 de febrero de 2016
- Horario: 10:30 a 13:30h.
- Lugar: Aula nº 2 del CAS.
- Localidad: Albacete
- Nº alumnos: 25

### Inscripciones

- En SOFOS. UNIDAD DOCENTE desde el 18 al 26 de enero 2016
- La relación de admitidos aparecerá el día 27 de enero 2016
- **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=13789&edicion=4>

### Dirigido a

**Personal médico, de enfermería y diplomados en nutrición y dietética**

### Objetivos

- Integrar en la práctica asistencial los principios de la prevención y de la promoción de la salud a través del cambio de hábitos de selección de platos y cocinado de alimentos.
- Capacitar a los profesionales para que puedan incrementar en sus pacientes y grupos familiares la motivación para este cambio.
- Capacitar a los profesionales para entender las contradicciones entre los estilos de vida de cada persona, y el deseo de mantener la salud.
- Ayudar a los profesionales en la utilización y manejo de estrategias breves y eficaces de cambio, con respecto a la selección en la compra y preparación de productos alimentarios
- Capacitar a los profesionales para que utilicen en la práctica clínica los test validados de adherencia a la DM con el fin de conocer el punto de partida del paciente y establecer la estrategia para mejorarla.

## 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. Se dará prioridad a personal médico y de enfermería de Atención Primaria.
- Fecha de inscripción.

Se elaborará listado de reserva por si existieran renunciaciones.

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

## Contenidos

Introducción Objetivos y método

Dieta Mediterránea. Evidencias de sus beneficios

Test de adherencia a la dieta Mediterránea. Conociendo nuestro nivel

Cocinando menús cardiosaludables de la cocina mediterránea

- Alimentos y preparación
- Contenido de sal de la dieta
- Cómo preparar los alimentos para una dieta hiposódica pero no sosa
- Cambios en la dieta en pacientes con insuficiencia renal.

## Metodología

Uso de una metodología activo-participativa. La clase será impartida con un enfoque grupal.

Los alumnos realizarán el test de adherencia a la dieta mediterránea, colaborarán en la elaboración de menús según las pautas aprendidas y cumplimentarán un cuestionario final para evaluar los conocimientos adquiridos.

## Docentes

**Dra. J. Panisello Royo.** Médico especialista en Medicina Interna. Postgrado en nutrición. Equipo de docentes de cocina de la Fundación para el Fomento de la Salud.

**Solicitada acreditación a la Comisión de Formación Continuada**