

25  
anys

# Cursos Nau Gran en Obert

## Del campo a la mesa: Alimentación, ecoconsumo y salud integral

**Amparo Hurtado Soler** Departament Didàctica de les Ciències Experimentals i Socials, Facultat de Magisteri  
**Marta Talavera Ortega** Departament Didàctica de les Ciències Experimentals i Socials, Facultat de Magisteri  
**Diego Carmona Talavera** Departament Didàctica de les Ciències Experimentals i Socials, Facultat de Magisteri

El curso se dividirá en tres bloques

El primero tendrá una duración de 12 h ( y será, una aproximación al cultivo de frutas y verduras típicos de la Huerta de València, destacando las prácticas tradicionales y sostenibles, el carácter social de la Huerta, como tejido histórico y su relación con los barrios próximos y las oportunidades que la agroecología ofrece en el ámbito económico, social y ambiental.

El segundo bloque, se dedicará a conocer como la Huerta y los alimentos que en ella se cultivan, influyen en nuestra salud, tanto física como mental. Se incluirán aspectos que van desde la elaboración de menús saludables, la lectura del etiquetaje y el ecoconsumo...asi como la influencia de la alimentación en nuestro estado de ánimo.

El tercer bloque, se centrará en como el medio ambiente que nos rodea (el clima, las horas de sol, la vegetación que nos rodea...) influyen en nuestra salud, con especial atención a nuestros patrones de sueño y descanso, y en cómo la alimentación o complementos alimenticios pueden influir en nuestro metabolismo y análisis clínicos.

Las clases serán teóricas-prácticas, en formato de talleres interactivos, para acercar a los asistentes a los contenidos, desde un enfoque real en consonancia con la vida cotidiana. Para ello, se incluirán varias visitas, la primera a la Huerta de Alboraya, para mostrar y aplicar algunos de estos conocimientos, mediante un recorrido a pie por la antigua Via Xurra que finalizará en un huerto familiar, otra al Mercado Central, una más a un mercado de proximidad y una cuarta al Jardín Botánico de la UV.

Contenidos:

**BLOQUE 1: La Huerta de València. Un paisaje milenario**

- Historia de la Huerta, presente y futuro
- Prácticas tradicionales en la Huerta (riego, manejo de la tierra, rotación de cultivos)
- La Huerta viva, visita a un huerto familiar

**BLOQUE 2: Soberanía alimentaria**

- La despensa en peligro: recuperando el patrimonio alimentario
- Alimentación y salud (elaboración de dietas saludables)
- Hacia un consumo responsable (lectura de etiquetas y ecoconsumo)

**BLOQUE 3: La Huerta y sus alimentos. Las bases de la salud emocional**

- El bienestar emocional, un reto alimentario y social.
- Bioritmos y salud integral. Higiene del sueño.
- Alimentación, metabolismo y análisis clínicos.

### **Fechas**

3,6,10,13,24,27,31 marzo

3,7,10 abril

### **Horario**

Lunes i Jueves 17:00 - 19:30 Salidas

16:30 - 20:00

**Idioma** castellano

**Curso** presencial

**Horas** 30

**Créditos Nau Gran** 3

**Precio** 90€

la Nau Gran



VNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

525  
anys  
1499 - 2024

Nau Gran 25  
anys

GENERALITAT  
VALENCIANA  
Conselleria d'Educació, Cultura,  
Universitats i Ocupació