

GASTRONOMIA, NUTRICIÓN Y SALUD



Hortensia Rico Vidal (Microbiología y Ecología)

Jose Miguel Soriano del Castillo (M.Prev. y Salud P.CC. Alimen, Toxic y Med. Legal)

Francisco Higón Tamarit (Economía aplicada)

Carla Soler Quiles (M.Prev. y Salud P.CC. Alimen, Toxic y Med. Legal)

Jaime Sebastián Rico (Clínica universitaria de nutrición, actividad física y fisioterapia de la Fundació Luís Alcanyis. Universidad de Valencia)

Patricia Vila Soto (Clínica universitaria de nutrición, actividad física y fisioterapia de la Fundació Luís Alcanyis. Universidad de Valencia)

Silvia Taroncher Ferrer (Clínica universitaria de nutrición, actividad física y fisioterapia de la fundació Luís Alcanyis. Universidad de Valencia)



GASTRONOMIA, NUTRICIÓN Y SALUD

El curso pretende dar una visión de conjunto de campos muy relacionados hoy en día como son la Gastronomía, la Nutrición y la Salud, mediante el desarrollo de dos objetivos fundamentales:

En primer lugar, aclarar diferentes conceptos referidos a la alimentación, higiene alimentaria, etiquetado de los alimentos etc., con el fin de comprender que una nutrición segura y adecuada es fundamental para mejorar nuestra salud. Pero, tal como indica la OMS, la salud no es solamente la ausencia de enfermedad, sino que comprende un estado completo de bienestar físico, mental y social.

Por este motivo planteamos en este curso una segunda línea en la que la Gastronomía y la Enología juegan un papel importante como fuente de cultura y placer, y por tanto se transforman en una herramienta más en la consecución responsable de dicho estado del bienestar

- La propuesta del curso surge como respuesta a dos hechos recientes que han tenido relevancia mundial:

- ✓ Por una parte, la pandemia producida por el virus Sars-Cov-2 ha influido de manera decisiva en nuestras vidas, obligándonos a reflexionar acerca de la importancia de cuidar nuestra salud. En este contexto, la asistencia y el consejo de todos los profesionales relacionados con el ámbito sanitario se han revelado como fundamentales para una población que necesita más que nunca divulgación con base científica que les permita superar los bulos, miedos y desinformación a los que está sometida a diario a través especialmente de las redes sociales.

- ✓ Y, en segundo lugar, la importancia de la implantación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, dentro de los cuales los denominados 2, 3 y 12 están directamente relacionados con este curso, en tanto en cuanto se pone en valor la necesidad de una alimentación equilibrada, de un consumo sostenible y de un cambio en el estilo de vida de todos nosotros como metas para ayudarnos a conseguir una vida mejor.





GASTRONOMIA, NUTRICIÓN Y SALUD

- Durante el curso se proponen los siguientes contenidos en dos turnos de 9,30 a 11,30 h y de 12 a 14 h (solo el primer día, los demás termina a las 13.00) con una pausa de descanso de media hora a partir de las 11.30
- **Higiene alimentaria: Implantando rutinas en casa con evidencia científica.**
- **Somos lo que comemos, pero ¿Qué comemos?**
- **Introducción a la cultura del vino.**
- **Taller: Cata de vinos.**
- **Dietas pintorescas.**
- **Recomendaciones de alimentación en situaciones específicas.**
- **Guía alimentaria: etiquetado por grupos de alimentos.**
- **Analizando la etiqueta alimentaria: errores y mitos frecuentes.**
- **Alimentación en población adulta con patologías gastrointestinales.**

PARA REALIZAR EL TALLER DE LA CATA DE VINOS ES IMPORTANTE QUE LOS ALUMNOS TRAIGAN SU PROPIA COPA



GASTRONOMIA, NUTRICIÓN Y SALUD

Horario:

- **Lunes, 15 de Enero: 9.30-14.00**
- **Martes, 16 de Enero: 9.30-13.00**
- **Miércoles 17 de Enero: 9.30-13.00**

Calendario de clases:

15,16 y 17 de enero 2024.

- ✓ **Idioma: Castellano.**
- ✓ **Presencial.**
- ✓ **Campus Blasco Ibáñez.**
- ✓ **Duración: 10 horas.**
- ✓ **Precio: 27,00€.**
- ✓ **Créditos Nau Gran: 1.**