



UNIVERSITAT D'ESTIU RAMON LLULL PUIGCERDÀ 2018

TÍTOL

Sabem el que mengem?

DATES I HORARI

Dijous 12 de juliol. 9.30 a 14.00 h i 16.00 a 20.00 h

Divendres 13 de juliol. 9.30 a 14.00 h i 16.00 a 20.00 h

PREU

General: 140 € / Estudiants: 127 € / Residents Cerdanya: 90 €

COORDINACIÓ

Dra. M. Carmen Ferrer Svoboda

PROFESSORAT

Dra. M. Carmen Ferrer Svoboda

Dra. en Farmàcia.

Màster en nutrició i ciències dels aliments.

Postgrau en Seguretat Alimentària.

Professora de la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna (FCSB). URL.

Sra. M. Josep Rosselló

Llicenciada en Ingeriria Química per l'Institut Químic de Sàrria (IQS).

Directora del Postgrau "Promoció de la salut alimentària" de la Universitat de Andorra.

Dra. Elena Carrillo

Dra. en Educació.

Màster en Pedagogia Social i Comunitària.

Professora de la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna (FCSB). URL

DESCRIPCIÓ



Hi ha moltes preguntes que inquieten als consumidors referents a la composició dels aliments que formen part de la nostra alimentació quotidiana. Aquest curs posarà de manera clara, directa i sense alarmismes tota la informació sobre la taula, i ens ajudarà a entendre de què es componen els productes que consumim diàriament, i a desxifrar els secrets de les etiquetes.

Coneixerem els nous aliments i sabrem llegir-ne les etiquetes, coneixerem els canvis produïts en l'alimentació en les últimes anys, valorarem l'educació tradicional i les avantatges i la seguretat actual, aprendrem a planificar els menús setmanals per aconseguir una bona alimentació.

Cada sessió constarà de una part teòrica y de una part pràctica en la que se facilitarà al alumne tota la informació referent als aliments que formen part de la nostra alimentació.

PROGRAMA

Primera sessió: Dijous, 12 de juliol. Matí

Sabem el que mengem: Normes bàsiques del etiquetatge alimentari. Etiquetatge obligatori. Etiquetatge nutricional. Al·legacions de salut

Segona sessió: Dijous, 12 de juliol. Tarda

Nous aliments. Aliments funcionals. Part pràctica: lectura i interpretació d'etiquetes

Tercera sessió: Divendres, 13 de juliol. Matí

Tendències alimentaries dels últims anys. L'educació nutricional. L'evolució de l'alimentació tradicional i les avantatges i la seguretat de l'alimentació actual.

Quarta sessió: Divendres, 13 de juliol. Tarda

Consell alimentari per portar una alimentació saludable i prevenir malalties. Preparació de menús equilibrats.

IDIOMA

Català i castellà

