

MLL/mlpc/alq

NOMBRE CURSO	PREVENCIÓN DE RIESGOS: ALIMENTOS Y NUTRIENTES PARA EL RENDIMIENTO Y LA SALUD PSICOFÍSICA (2019FI003_01)
CARGA LECTIVA	6 horas
PLAZAS OFERTADAS	25
PERSONAL DESTINATARIO	Personal empleado público de Diputación de Cádiz.
FECHA DE INSCRIPCIÓN	Del 5 al 29 de marzo a las 12:00 horas
FECHAS CELEBRACIÓN	3 y 10 de abril de 17:00 a 20:00 horas
MODALIDAD	PRESENCIAL
LUGAR DE IMPARTICIÓN	Cádiz (Por determinar)
JUSTIFICACIÓN	<p>Los rápidos cambios de estos últimos años, con la presencia cada vez más acuciante de las tecnologías en el procesamiento de los alimentos, ponen de manifiesto la importancia de un proceso formativo "multicultural" que se centre en la calidad de la alimentación como promotora de un buen estado de salud tanto físico como emocional y psicológico. Creemos firmemente en la importancia de una mayor educación en nutrición, que es, sin duda, fundamental para poder abordar tempranamente los problemas relacionados con la alimentación.</p>
OBJETIVOS	<p>Adquirir o profundizar en conocimientos teóricos y prácticos relacionados con el complejo mundo de los alimentos y la alimentación y las implicaciones en la salud física y mental y la prevención de riesgos. Consideramos que a la finalización del curso los participantes serán capaces de :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Diferenciar y reconocer los nutrientes presentes en los diferentes alimentos. -Conocer la importancia de cada nutriente en la fisiología del organismo. -Reconocer y identificar los nutrientes y los alimentos aconsejados en las diferentes etapas de la vida. -Tener bases científicas para el correcto consejo nutricional en determinadas situaciones fisiológicas que requieren aportes nutricionales especiales. -Identificar los aspectos emocionales y psicológicos que influyen en las actitudes hacia la alimentación y que pueden desencadenar trastornos alimentarios. -Conocer los nutrientes y sustancias que pueden ayudar a mejorar nuestra salud mental y los que pueden perjudicarla -Reconocer la importancia de cuidar la flora intestinal para mejorar la salud física, inmunológica y mental.

MLL/mlpc/alq

<p>CONTENIDOS DEL CURSO</p>	<p>Alimentos y Nutrientes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Introducción: la comida, los alimentos y los nutrientes. 1.2 Los nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, el agua y la fibra. 1.3 Equilibrio Nutricional. <p>Prevención de riesgos: la nutrición en distintas edades y situaciones fisiológicas</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Nutrición en la infancia y adolescencia. 2.2 Nutrición en situaciones especiales. 2.3 Nutrición en el deporte. 2.4 Nutrición geriátrica. <p>Prevención de riesgos: Nutrición y Salud Mental</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Riesgos de una mala nutrición a nivel de salud mental. 3.2 Emociones, conductas y actitudes con la alimentación. 3.3 Trastornos Alimentarios. 3.4 Sustancias que mejoran la salud mental. 3.5 Sustancias que afectan a la salud mental. 3.6 Microbiota y salud mental. <p>Nutrición Siglo XXI</p> <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Cambios alimenticios en el siglo XXI. 4.2 Hábitos alimenticios y cultura. 4.3 Concepto de Nutrigenómica. 4.4 Concepto de Nutrigenética. 4.5 Alimentos funcionales
<p>DOCENTE</p>	<p>Doctora Patrizia Carmen Marruffi Bonfante</p> <p>Licenciada en Medicina y Licenciada en Psicología. Máster en Intervención Multidisciplinaria en Trastornos Alimentarios, de la Personalidad y Emocionales. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Dietoterapeuta especializada en Nutrición y Salud Pública, Nutrición Hospitalaria, Nutrición de la Infancia y Adolescencia, Obesidad y Diabetes. Doctoranda en Ciencias de la Salud por la Universidad de Cádiz. Responsable del grupo de trabajo de Psicología de la Nutrición y de los Trastornos Alimentarios del COP-AO Cádiz.</p>