



CURSO DE EXTENSIÓN

Alimentarnos sanamente
2da edición- 2019

Dirección: Adelina Celeghin

Coordinador: Alejandra Fortino

Docentes/colaboradores: Antonella Paravano, Adelina Celeghin

Objetivos:

General

Contribuir al empoderamiento de buenos hábitos alimentarios para promover una población universitaria saludable.

Específicos:

Que el alumno sea capaz de:

- Interpretar las Guías Alimentarias para la población argentina 2016 (GAPA) y adoptar sus recomendaciones conforme a su estilo de vida universitario.
- Distinguir las funciones básicas de los grupos alimentarios, contenido de macro y micronutrientes y su importancia en la dieta diaria.
- Aplicar conocimientos básicos de Química. Manejar el vocabulario técnico/científico necesario para interpretar los fenómenos que suceden en los alimentos antes, durante y después de cocinados.
- Obtener autonomía en la elección y preparación de menús fáciles, rápidos, ricos y saludables.
- Desarrollar capacidades en la manipulación de alimentos mediante la aplicación de buenas prácticas de manufactura.

Perfil de los alumnos: Estudiantes que cursan las carreras de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas, con prioridad para estudiantes de Bioquímica y Lic. En Biotecnología.

Fecha de iniciación/finalización: del 10 de octubre al 28 de noviembre

Carga horaria total: 24 horas distribuidas en 8 semanas de 3 hs cada una.

Está previsto realizarlas los días jueves en la franja horaria de 9 a 12 hs.

Citación de inscriptos a la primera clase: **10/10 a las 9 hs.**

Las actividades se efectuarán en base a dos modalidades: Teoría y Trabajos Prácticos.

Total de clases: 7 clases teórico-prácticas y 1 clase de evaluación final.

Evaluación final: 3 horas

Vacantes: Mínimo: 10 - Máximo. 12

PROGRAMA

Semana 1

Unidad 1: Introducción a la Alimentación y Nutrición. Estilos de vida saludable en la universidad.

Teoría: Diferencia entre Alimentación y Nutrición. Grupos de alimentos. Características de los nutrientes y sus funciones en el organismo. Recomendaciones de las GAPA – OMS – OPS. Concepto de actividad física saludable. Variables de evaluación relacionados con la salud (IMC, circunferencia de cintura, indicadores bioquímicos, encuesta alimentaria).

Semana 2

Unidad 2: Procesamiento de alimentos.

Teoría: Buenas prácticas de manufacturas. Técnicas de medición y manejo de los alimentos. Peso y volumen de los alimentos. Cálculo de los factores de corrección y su importancia en la preparación de recetas. Medidas caceras y raciones de alimentos. Conservación de alimentos.

Práctica: Cálculo de los factores de corrección y medidas caseras.

Semana 3:

Unidad 3: Rotulado nutricional y calidad de los alimentos.

Teoría: Interpretación del rotulado en diferentes alimentos. Evaluación de la calidad nutricional de los alimentos disponibles en el mercado. Código Alimentario Argentino: definición. Tabla de composición de alimentos. Cálculo de la composición nutricional de los platos preparados a partir de recetas.

Práctica: Preparación dulce.

Semana 4

Unidad 4: Preparación de menús.

Teoría: Propiedades de los alimentos. Factores fisicoquímicos que intervienen en las propiedades organolépticas, físicas y químicas, y en su valor nutricional. Preparación de diferentes platos rápidos, ricos, fáciles, saludables y económicos.

Práctica: Menú 1: a. Nachos y sus variantes; b. Sopa paraguaya; c. Pastel de choclo.

Semana 5

Unidad 4: Preparación de menús.

Teoría: Propiedades de los alimentos.

Práctica: Menú 2: a. Lasagna de berenjenas; b. Rollitos de berenjenas o zucchinis con ricota y salsa caprese horneados; c. Hamburguesas de berenjenas y harina de garbanzo.

Semana 6

Unidad 4: Preparación de menús.

Teoría: Propiedades de los alimentos.

Práctica: Menú 3: a. Ñoquis de vegetales (calabaza, espinaca y remolacha), b. Pionono de espinaca.

Semana 7

Unidad 4: Preparación de menús.

Teoría: Propiedades de los alimentos.

Práctica: Menú 4: a. Pizzas integrales con espinaca, con chauchas; b. Panes saborizados.

Semana 8

Evaluación: consta de dos partes, una práctica y otra escrita.

a. Práctica: los alumnos en forma grupal, elaboran un menú a elección, aplicando lo aprendido durante el cursado. Luego se procede a su degustación y aceptabilidad.

b. Escrita: elaboración de un informe donde conste ingredientes y utensilios utilizados, el paso a paso del proceso de elaboración y resultados de la degustación.

Curso sin Arancel

Inscripción hasta el 07/10

Formulario Online:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdF2IbR-r9PeB2JLoZ1a0iKlij5XYBv2izz7ZTBpoug9hrZ6A/viewform>