

Profesorado:

José Miguel Martínez Sanz

Dietista-Nutricionista. Programa de Tecnificación de Triatlón de la Universidad de Alicante

Aurora Isabel Norte Navarro

Dietista-Nutricionista. c

Silvia Carballo Marrero

Dietista-Nutricionista. Colaboradora Departamento de Química Analítica, Nutrición y Bromatología:

Salvador E. Maestre Pérez

Profesor del Departamento de Química Analítica, Nutrición y Bromatología. Universidad de Alicante.

M^a Soledad Prats Moya

Profesora del Departamento de Química Analítica, Nutrición y Bromatología. Universidad de Alicante.

Requisitos:

1. Asistencia al 80% del curso.
2. Realización de las actividades propuestas dentro del aula.
3. Cuestionario de evaluación y satisfacción.

Nota: todas las actividades se realizarán dentro del aula.

Inscripción desde el 16 de Enero de 2012.

Lugar: Secretaria del Consejo de Alumnos
Bajos del Aulario I

Objetivos del curso:

Valorar la importancia que tiene la alimentación saludable en la vida diaria del estudiante universitario para la salud y calidad de vida.

Reflexionar sobre la importancia de una adecuada planificación de la alimentación diaria, acorde a las necesidades y características individuales.

Conocer las recomendaciones de frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos para mantener una dieta equilibrada.

Crear un entorno de debate entre los alumnos y el profesorado para la transmisión de experiencias y conocimientos.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA: MEJOR RENDIMIENTO ACADÉMICO (3^a Edición)

Organiza Consejo Alumnos de la Universidad de Alicante

Dirección Académica:
M^a Soledad Prats Moya

Del 6 al 9 de Febrero de 2012

Aulas: Aula A3/0012, Aulario III

Concedidos **2 créditos de libre elección curricular**

Inscripción: **30€**

Lunes 6 de febrero de 2012

16:00-17:00. ¿Qué comemos? alimentación saludable y rendimiento académico.

17:00-18:00. Planificación Dietética en el campus universitario: consejos y opciones saludables.

18:00-20:00. Taller: Evalúa tu alimentación.

20:00-21:00. ¿Sabemos Comprar? Planifica tu compra saludable.

Martes 7 de febrero de 2012

16:00-17:00. Etiquetado Nutricional ¿de qué nos informa?

17:00-18:00. Seguridad Alimentaria en la Cocina

18:00-19:00. Planificación Dietética en el piso de estudiantes.

19:00-21:00. Taller de los sentidos: ¿Qué nos transmiten los alimentos?

Miércoles 8 de febrero de 2012

16:00-18:00. Taller de cocina: ¿Se puede freír sin aceite?. Patrocinado por Philips.

18:00-19:00. ¿Qué llevan los alimentos? Funcionales, light, dietéticos...

19:00-21:00. Video fórum y discusión en grupo

Jueves 9 de febrero de 2012

16:00-18:00. Taller de cata de Tés. Patrocinado por Pompadour.

18:00-19:30. Taller de cocina dietética. Patrocinado por Consum.

19:30-21:00. Video fórum y discusión en grupo.

PATROCINADORES

 **consum**
COOPERATIVA



PHILIPS

