

Profesorado:

José Miguel Martínez Sanz

Dietista-Nutricionista. Colaborador Área de Medicina Preventiva y Salud Pública

Aurora Isabel Norte Navarro

Dietista-Nutricionista. Colaborador Área de Medicina Preventiva y Salud Pública

Colaboradores:

M^a Soledad Prats Moya

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

Manuel Gallar Pérez-Albaladejo

Profesor Asociado. Departamento de Enfermería. Universidad de Alicante

Enrique Roche Collado

Profesor Titular del Departamento de Biología Aplicada: Área de Nutrición, UMH

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.

Preinscripción desde el 22 de Noviembre de 2010).

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.

Planificar nuestra alimentación diaria, acorde a las necesidades y características individuales.

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

Crear y adquirir los conocimientos básicos sobre la alimentación saludable aplicados al día.

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

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA: MEJOR RENDIMIENTO ACADÉMICO Y DEPORTIVO

**Organiza Consejo Alumnos de la
Universidad de Alicante**

Dirección Académica:
M^a Soledad Prats Moya

Del 13 al 116 de diciembre de 2010

Aulas: Lunes 13 A1/0-10P, Aulario I.
Martes 14 A1/0-08G, Aulario I.
Miércoles 15 A2/SOT2, Aulario II.
Jueves 16 A1/0-03M, Aulario I.

Concedidos **2 créditos de libre elección curricular**

Inscripción: **30€**

Lunes 13 de Diciembre de 2010

9:00-10:00. **¿Qué comemos?**

Alimentación saludable en el espacio universitario.

10:00-12:00. **Taller:**

Evalúa tu alimentación.

12:00-13:00. **Seguridad Alimentaria en la cocina.**

13:00-14:00. **¿Qué llevan los alimentos? Funcionales, light, dietéticos...**

Martes 14 de Diciembre de 2010

9:00-10:00. **Rendimiento académico. ¿Cómo nos puede ayudar la alimentación?**

10:00-11:00. **Desde iniciarnos a practicar actividad física, hasta el entrenamiento competitivo. ¿Cómo nos alimentamos?**

11:00-13:00. **Debate: Suplementos para el deporte y el estudio.**

13:00-14:00. **Taller: pendiente de confirmación**

Miércoles 15 de Diciembre 2010

9:00-10:00. **¿Sabemos Comprar? Planifica tu compra saludable.**

10:00-11:00. **Etiquetado Nutricional ¿De qué nos informa?**

11:00-13:00. **Planificación Dietética en el piso de estudiantes.**

13:00-14:00. **Planificación Dietética en el campus universitario: Consejos y opciones saludables.**

Jueves 16 de Diciembre de 2010

9:00-11:00. **Video fórum y discusión en grupo.**

11:00-12:30. **Taller: Cuídate comiendo sano.**

12:30-14:00. **Taller: Cuídate comiendo en fiestas.**

