

Alimentació saludable en l'espai universitari

Data: 15 i 16 de juny de 2016 de 16:00 a 21:00

Lloc: Aula [A2/OE04](#) de l'Aulari II de la Universitat d'Alacant.

Destinat a: Qualsevol persona interessada en la temàtica de la jornada.

Crèdits: 1 crèdit ECTS per a l'alumnat de grau.

Objectius:

- Valorar la importància que té l'alimentació saludable en la vida diària per a la salut i qualitat de vida.
- Planificar la nostra alimentació diària, d'acord amb les necessitats i característiques individuals.
- Conèixer la freqüència de consum dels diferents grups d'aliments per mantenir una dieta equilibrada.
- Crear y adquirir els coneixements bàsics sobre l'alimentació saludable aplicats al dia.
- Crear un entorn de debat entre l'alumnat i el professorat per a la transmissió d'experiències i coneixements.

Preu i inscripció: 30€, inscripció a través d'aquest formulari:

<http://cvnet.cpd.ua.es/preinsua/planes.aspx?lengua=va>

- Instruccions: Selecciona "CURSOS D'ESPECIALITZACIÓ I ACTIVITATS ACADÈMIQUES ORIENTADES A LA FORMACIÓ" i després el curs "ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ESPAI UNIVERSITARI". Introdueix el teu document d'identitat i en la següent pantalla totes les dades que et demanem.

MOLT IMPORTANT: En l'apartat "Documentació" has d'aportar còpia del teu document d'identitat. Si no ho fas la inscripció no serà vàlida

Institucions organitzadores:

- Gabinet d'Alimentació i Nutrició de la Universitat d'Alacant (ALINUA).
- Facultat de Ciències de la Salut de la Universitat d'Alacant.

Ponents:

Aurora Norte Navarro i José Miguel Martínez Sanz

- Dietistes-Nutricionistes. Gabinet d'Alimentació i Nutrició (Alinua) de la Universitat d'Alacant.
- Professors associats. Departament d'Infermeria. Universitat d'Alacant.

PROGRAMA

Dimecres 15 de juny 2016, de 16:00 a 21:00.

- Què mengem? Alimentació saludable en l'espai universitari.
- Taller: Avalua la teua alimentació.
- Taller: Etiquetat Nutricional. De què ens informa?
- Taller: Planifica la teua compra saludable. Sabem comprar?

Dijous 16 de juny 2016, de 16:00 a 21:00.

- Seguretat alimentària en la cuina.
- Què porten els aliments? Funcionals, light, dietètics...
- Taller: Planificació Dietètica en casa o al pis d'estudiants
- Taller: Planificació Dietètica en el campus universitari: Consells i opcions saludables

Alimentación saludable en el espacio universitario

Fechas: 15 y 16 de junio de 2016 de 16:00 a 21:00

Lugar: Aula [A2/0E04](#) del Aulario II de la Universidad de Alicante.

Destinado a: Cualquier persona interesada en la temática de la jornada.

Créditos: concedido un crédito ECTS para alumnos de grado.

Objetivos:

- Valorar la importancia que tiene la alimentación saludable en la vida diaria 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.

Precio e inscripción: 30€, inscripción a través de este formulario

<http://cvnet.cpd.ua.es/preinsua/planes.aspx>

- Instrucciones: Selecciona "CURSOS DE ESPECIALIZACIÓN Y ACTIVIDADES ACADÉMICAS ORIENTADAS A LA FORMACIÓN" y después el curso "ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ESPACIO UNIVERSITARIO". Introduce tu documento de identidad y en la siguiente pantalla todos los datos solicitados.

MUY IMPORTANTE: En el apartado "Documentación" debes adjuntar copia de tu documento de identidad. Si no lo haces la preinscripción no será válida.

Instituciones organizadoras:

- Gabinete de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Alicante (ALINUA).
- Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Alicante.

Ponentes:

Aurora Norte Navarro y José Miguel Martínez Sanz

- Dietistas-Nutricionistas. Gabinete de Alimentación y Nutrición (Alinua) de la Universidad de Alicante.
- Profesores asociados. Departamento de Enfermería. Universidad de Alicante.

PROGRAMA

Miércoles 15 de junio 2016, de 16:00 a 21:00.

- ¿Qué comemos? Alimentación saludable en el espacio universitario.
- Taller: Evalúa tu alimentación.
- Taller: Etiquetado Nutricional ¿De qué nos informa?
- Taller: Planifica tu compra saludable. ¿Sabemos Comprar?

Jueves 16 de junio 2016, de 16:00 a 21:00.

- Seguridad Alimentaria en la cocina.
- ¿Qué llevan los alimentos? Funcionales, light, dietéticos...
- Taller: Planificación Dietética en casa o en el piso de estudiantes
- Taller: Planificación Dietética en el campus universitario: Consejos y opciones saludables