

GUIÓN: DISEÑANDO MENÚS SALUDABLES 18 Octubre- 13 Diciembre 2013

CALENDARIO / HORARIO

Días: viernes, del 18 de octubre al 13 de diciembre de 2013.
Horario: 11:00 a 13:00 horas. (7 sesiones, 14 horas lectivas)

OBJETIVOS

- Adquirir conocimientos prácticos que permitan confeccionar menús saludables, adaptados a diferentes necesidades.

METODOLOGÍA

Activa participativa, que fomente la reflexión individual y colectiva.

CONTENIDOS

- **18 de octubre:** Pilares fundamentales para saber confeccionar una dieta equilibrada. Ejercicios prácticos.
- **25 de octubre:** Conservación y manipulación de alimentos en el hogar.
- **8 de noviembre:** Formas de cocinar fáciles, sanas y rápidas. Técnicas culinarias: el uso del microondas y la olla a presión. Ejercicios prácticos.
- **15 de noviembre:** Planificación de menús equilibrados y sanos: la importancia del desayuno, comida en casa, en el trabajo, la merienda, alimentos para una buena cena.
- **22 de noviembre:** Sobrepeso y Obesidad. ¿Por qué engordamos? Diseño de menús para controlar el peso.
- **29 de noviembre:** Dietas en circunstancias especiales: hipertensión arterial, colesterol alto, estreñimiento, etc.
- **13 de diciembre:** Conclusiones generales. Evaluación y entrega de diplomas.

DOCENTES:

Profesionales de la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Móstoles y una profesional del Servicio Territorial de Salud Pública, Amelia Fernández-Peinado.

REFERENTE DEL CURSO:

M^a Luisa Ojeda Iglesias.