



ELECCIONES ALIMENTARIAS SALUDABLES: COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR

Curso 2022-2023

*Beatriz de Mateo Silleras
Paz Redondo del Río*

Descripción de la materia:

Importancia de la alimentación para la salud. Principales características de los distintos alimentos. Elecciones alimentarias saludables: recomendaciones para saber qué comprar, cómo combinar los alimentos para diseñar y cocinar un menú saludable en distintas situaciones. Los superalimentos a debate.

Programa

1. El binomio alimentación y salud.
2. Alimentos tradicionales I.
3. Alimentos tradicionales II.
4. Nuevos alimentos en nuestras cocinas.
5. Nuevos alimentos para nuevas necesidades.
6. Modelos de alimentación saludable.
7. Vamos a comprar I: etiquetado.
8. Vamos a comprar II: la cesta de la compra.
9. Vamos a cocinar I: gastronomía saludable.
10. Vamos a cocinar II: el menú de cada día.
11. Vamos a cocinar III: menús para necesidades especiales.
12. Vamos a cocinar IV: haciendo más saludable la cocina tradicional.
13. Superalimentos: ¿mito o realidad? (1 sesión).