



**Amigos de
la Tierra**



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SANA eco-LÓGICA Y NATURAL

OBJECTIVOS

A importancia que ten a dieta no mantemento da saúde é evidente, hai unha gran necesidade de manter un estilo de vida saudable para chegar a unha harmonía corporemente-emoción e poder observar os resultados nunha mesma. Coa finalidade de **instruir a persoas e colectivos sobre o tipo de alimentación axeitado ás necesidades nutricionais de cada unha, aprenderemos a elaborar menús equilibrados, saudables e respetuosos co medio ambiente.**

Obxectivos:

- Coñecer a natureza dos alimentos e os seus nutrientes.
- Ser capaces de deseñar e preparar dietas equilibradas e equilibradoras.
- Vivenciar a importancia dos efectos que se producen no noso organismo segundo os diferentes estilos de cocción e de corte dos alimentos empregados.
- Manipular diferentes alimentos saudables e eco-lóxicos.
- Participar na elaboración e deseño de menús carentes de lácteos ou glute.
- Coñecer o tipo de dieta que máis nos convén segundo a estación e o estado do noso propio organismo en cada momento.

PROGRAMA

Introdución:

Que debemos comer? Diferenza entre alimentación e nutrición.

A alimentación na actualidade. Os ecolóxicos. Os refinados. Os contaminantes. Os transxénicos. Os estimulantes.

1. As biomoléculas inorgánicas:

1.1. Auga: o medio que nos viu nacer. Estrutura e funcións clave no noso organismo.

1.2. Sales minerais: ferro, calcio, magnesio, potasio, fósforo, sodio. Funcións e importancia vital.

A ósmose e a súa relación co consumo de bebidas isotónicas, auga de mar e auga destilada.

O pH: a importancia de dispor de sistemas tampón no noso organismo.

- A súa relación cunha alimentación saudable e natural:
 - o Qué auga nos convén beber?
 - o Por que nos desmineralizamos?
 - o Os beneficios das dietas alcalinas.
- Estudando mais a fondo:
 - o O calcio e a osteoporose.
 - o O ferro e os diferentes tipos de anemia.
 - o Os lácteos e a “mala leche” no mundo.

Práctica: elaboración dunha bebida isotónica caseira.

2. As biomoléculas orgánicas:

2.1 Carbohidratos. A súa relación cunha alimentación saudable e natural:

- o Alimentos que os conteñen.
- o Fibra soluble e insoluble.
- o Alimentos refinados.
- o O azucre: o gran enmascarado.
- o Edulcorantes naturais e edulcorantes sintéticos.
- o Son saudables as dietas exentas de carbohidratos?

Práctica: identificación caseira de almidón nos alimentos.

2.2 Lípidos. A súa relación cunha alimentación saudable e natural:

- o Alimentos que os conteñen.
- o Graxas saturadas e insaturadas.
- o Ácidos grasos omega 3-6-9.
- o Graxas hidroxenadas e graxas trans.
- o O refinado dos aceites.
- o Estudo dun mítico: o colesterol.
- o Son saudables as dietas exentas de lípidos?

Práctica: degustación de aceites non refinados.

2.3 Proteínas. A súa relación cunha alimentación saudable e natural:

- o Alimentos que as conteñen.
- o Diferenzas entre proteína animal e vexetal.
- o As proteínas na dieta vexetariana e vegana.
- o Son saudables as dietas altamente proteicas?
- o Importancia das enzimas no proceso dixestivo.

2.4 Vitaminas. A súa relación cunha alimentación saudable e natural:

- o Alimentos que as conteñen.
- o Vitaminas antioxidantes: A, C, E.
- o Un caso en particular: a vitamina B12.

2.5 Ácidos Nucleicos. A súa relación cunha alimentación saudable e natural:

- o Cómo ten lugar o cancro?
- o Cómo se obteñenlos produtos transxénicos?
- o Qué é a epixenética?

3. O **metabolismo**: concepto Xeral. A súa relación cunha alimentación saudable e natural:

- o O proceso da nutrición, dixestión e as súas fases.
- o A importancia de adquirir hábitos de vida saudables para que o noso organismo “traballe” en armonía.
- o O poder da mente e as emocións, a súa implicación en todo o proceso dixestivo e metabólico do noso organismo en xeral.

Práctica: interpretación das táboas de valor nutricional das etiquetas de produtos comestibles de supermercado convencional e dun ecolóxico.



**Amigos de
la Tierra**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



Fundación Biodiversidad

4. **Na cociña. Obradoiro práctico:**

- Os materiais saudables na nosa cociña.
- Métodos de corte e de cocción dos alimentos en función do efecto desexado.
- Os alimentos serán ecolóxicos, íntegros (non refinados) e de moi boa calidade.
- Mención a algúns alimentos-medicamento: miso, umeboshi, kuzu, chucrut.
- Elaboración dun prato combinado segundo a cociña enerxética e tradicional.
- Elaboración dun postre saudable.
- Degustación de todo o elaborado xuntos/as

® *Non empregaremos: lácteos, trigo, azucre, carne, refinados, fermentos químicos nin alcohol, co fin de que tod@s podamos degustalos e disfrutar.*
Lembra traer o teu propio coitelo, mandil e táboa de cortar.

IMPARTE O CURSO

Silvia Méndez Alonso. Licenciada en Bioloxía (Universidade de Santiago de Compostela). Máster en Medicina Natural (Facultade de Medicina de Santiago de Compostela). Imparte seminarios, ponencias en congresos, e charlas. Profesora de cursos e de obradoiros de cociña saudable, natural e ecolóxica en A Coruña, Santiago de Compostela, Vigo, Cariño e Barcelona (ISMET).

DESTINATARIAS-OS DO CURSO

O curso está dirixido a calquera persoa, asociación, cooperativa de consumo, empresa, etc., interesada na transición cara unha alimentación sana e sustentable.

DATOS DE INTERESE DO CURSO

DURACIÓN:

15h presenciais

DATAS:

Sábado e domingo, 25 e 26 de maio de 2013

HORARIO:

Sábado de 10 a 14h e de 16h a 21h

Domingo de 10h a 14h e de 16h a 18h

MÁIS INFORMACIÓN

www.ascorcerizas.com info@ascorcerizas.com

Contacto Amigos da Terra: Paula Vidal 986 229 089