



Curso de Formación PREPARACIÓN SALUDABLE DE ALIMENTOS

1ª edición: del 16 al 17 de marzo de 2010

2ª edición: del 12 al 13 de abril de 2010

Curso de Formación
PREPARACIÓN SALUDABLE DE ALIMENTOS
1ª edición:
Del 16 al 17 de marzo de 2010
2ª edición:
Del 12 al 13 de abril de 2010



Objetivos

■ General

Dotar a los profesionales de la restauración y la hostelería de conocimientos y herramientas teórico-prácticas para ofrecer a los clientes alimentos más saludables y seguros.

El curso se enmarca dentro de la campaña Vivir en Salud de FUNDACIÓN MAPFRE.

■ Específicos

1. Ofrecer a los profesionales herramientas prácticas para desarrollar menús saludables, tanto para población general como para grupos específicos (niños, embarazadas, mayores, celíacos, diabéticos, hipertensos, etc).
2. Dotar a los profesionales de conocimientos sobre los distintos grupos de alimentos, los nutrientes y su relación con la salud humana.
3. Reforzar y actualizar las normas básicas de higiene, conservación y manipulación de alimentos que deben seguirse para garantizar su salubridad.

Dirigido a

- Profesionales de la restauración y la hostelería.
- Comedores escolares, centros hospitalarios y residencias.
- Departamentos de calidad de empresas de restauración y hostelería.

Módulos

■ Módulo 1 (4 horas)

1. **Contaminación alimentaria:** tipos y origen. Condiciones para el crecimiento bacteriano. Enfermedades transmitidas por los alimentos.
2. **Manipulación de los alimentos.** Buenos hábitos higiénicos del manipulador. Materiales que se emplean de la manipulación.
3. **Limpieza y desinfección de los alimentos.** Manejo de basuras.

■ Módulo 2 (4 horas)

1. **Nutrición y alimentación saludable.** Pirámide de la alimentación. Nutrientes, alimentos y recomendaciones nutricionales.
2. **Requerimientos alimentarios en las distintas etapas de la vida:** infancia, adolescencia, edad adulta, menopausia, geriatría.
3. **Prevención de enfermedades** a través de una dieta saludable.
4. **Alimentación en determinadas patologías:** obesidad, hipercolesterolemia, hipertensión, celiaquía.

Metodología

El curso se desarrollará con una metodología basada en talleres. Los docentes expondrán los conceptos básicos de cada uno de los temas, y posteriormente los alumnos realizarán prácticas para aplicar los conceptos. El curso tendrá

lugar íntegramente en una cocina, con el fin de que el aprendizaje sea lo más cercano a la realidad que los profesionales de la restauración viven en su entorno laboral.

Los distintos contenidos se irán desarrollando a través de múltiples dinámicas de grupo: desde la manipulación de alimentos a la recepción hasta que llegan a la mesa; sobre el uso correcto del frigorífico; lectura de etiquetas de los alimentos; elaboración de menús equilibrados y de menús especiales.

Profesorado

Dirección del curso:

Dra. María Sáinz. Jefa de la Unidad de Promoción y Educación para la Salud del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Presidenta de la Fundación de Educación para la salud (FUNDADEPS).

D. Juan Calvente. Director de Calces Formación.

Dª Almudena García. Experta en Tecnología de los Alimentos.

Dra. Violeta Fajardo. Experta en Higiene de los Alimentos.

Dra. María José Calvente. Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Máster en Salud Pública.

Información general

Lugar de las celebraciones: Colegio Sagrado Corazón. C/ Ferraz, 63. 28008 Madrid.

Fechas de los cursos: se realizarán 2 ediciones: 1ª edición los días 16 y 17 de marzo de 2010 y 2ª edición los días 12 y 13 de abril de 2010.

Duración y horario: 8 horas cada edición, con el siguiente horario: de 17:30 h. a 21:30 h.

Cuota de inscripción: 20€ previa inscripción cumplimentando el boletín. Plazas limitadas, la aceptación de las inscripciones se llevará a cabo por riguroso orden de recepción. **Se podrá solicitar beca.**

Forma de pago: Transferencia bancaria a nombre de FUNDADEPS.

C.C.C. 2038 1868 88 6000207264

Para formalizar la matrícula es necesario conocer previamente la disponibilidad de plazas.

Inscripción: hasta el 12 de marzo de 2010.

Acreditación: mediante certificado emitido por FUNDACIÓN MAPFRE, FUNDADEPS y la AESAN como entidad auspiciadora.

Secretaría Técnica: FUNDADEPS. Hospital Clínico San Carlos. Servicio de Medicina Preventiva. 4ª Planta Norte. 28040 Madrid.

Teléfonos: 91 330 34 22 / 37 05. 91 581 26 03

Fax: 91 543 75 04

fundadeps.hcsc@salud.madrid.org
comunicacion@fundadeps.org

www.vivirensalud.com
www.fundadeps.org

Organizan:

FUNDACIÓN **MAPFRE**



Auspician:



Colaboran:



www.fundacionmapfre.com