

PRECIO

600 €

INSCRIPCIONES I PAGO

Para inscripciones: <http://www.nutrilab.gr/index.php/en/register>

Más información: s.tyrovolas@pssjd.org

FECHAS

Fecha abierta

LUGAR

Curso Online



Se entregará certificado de aprovechamiento

Para más información podéis solicitarla a través del correo electrónico: unidaddocente@pssjd.org y s.tyrovolas@pssjd.org

Máster Dieta Mediterránea Online



En virtud de lo que dispone la Ley 15/1999 de Protección de Datos de carácter personal, les informamos que sus datos personales quedarán incorporados y serán tratados en el fichero de responsabilidad de Parc Sanitari Sant Joan de Déu con la finalidad de promoción y otros relacionados con el evento. El envío de la inscripción implica la autorización a Parc Sanitari Sant Joan de Déu para utilizar con la finalidad nombrada. Podrán ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición en nuestras oficinas situadas en C/. Camí Vell de la Colònia, 25, 08830 Sant Boi de Llobregat. Parc Sanitari Sant Joan de Déu se reserva el derecho de utilización de les imàgenes tomadas durante el evento en sus plataformas de difusió.

Dr. Antoni Pujadas, 42
Sant Boi de Llobregat
Tel.: 936 406 350
unidaddocente@pssjd.org



Parc Sanitari  Sant Joan de Déu

www.pssjd.org

DIRIGIDO

Médicos/as, enfermeros/as y otros profesionales de salud.

OBJETIVO

Comprender la dieta mediterránea y su acción protectora contra las enfermedades crónicas.

Aprender a crear un plan dietético basado en los ingredientes de la dieta mediterránea.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

La dieta mediterránea constituye una característica nutricional básica de los habitantes del Mediterráneo.

Concienciar de la importancia que tiene unos buenos hábitos alimenticios para la salud y bienestar físico.

Los objetivos del presente seminario son:

- Capacitar al alumno en el asesoramiento nutricional basado en la dieta mediterránea.
- Comprender los componentes nutricionales de la dieta mediterránea.
- Entender la epidemiología de salud relacionada con la dieta mediterránea.
- Además, los estudiantes aprenderán a crear un plan dietético personalizado basado en la dieta mediterránea.

TIPO

Online

CONTENIDOS

El curso se estructura en las siguientes sesiones:

- Nutrición en los países del Mediterráneo (en el pasado y presente).
- Nutrición Mediterránea, características básicas.
- Pirámide de Nutrición de la dieta mediterránea y grupos de alimentos.
- Dieta mediterránea y prevención primaria.
- Dieta mediterránea, diabetes II y obesidad.
- Dieta mediterránea e hipercolesterolemia.
- Dieta mediterránea y prevención secundaria.
- Mecanismos de protección en la dieta mediterránea.
- Dieta mediterránea, envejecimiento saludable y longevidad.

EQUIPO DOCENTE

Dr. Tyrovolas Stefanos.

Dietista - Nutricionista

Doctor en Nutrición

Unidad de Investigación Parc Sanitari

Sant Joan de Déu

Dr. Bardis Konstantinos

Doctor en Nutrición

Científico Responsable www.nutrilab.gr

PROGRAMA COMPLETO

- Introducción: Hábitos alimentarios en la cuenca mediterránea (pasado y presente).
- La dieta mediterránea: Características básicas.
- Pirámide mediterránea y grupos de alimentos.
- Prevención primaria: El papel y la contribución de la dieta mediterránea.
- Dieta mediterránea y salud cardiovascular: Diabetes y Obesidad.
- Dieta mediterránea y salud cardiovascular: Hipercolesterolemia e Hipertensión.
- Dieta mediterránea, prevención secundaria: Mecanismos de acción.
- Hábitos dietéticos y riesgo cardiovascular en las personas mayores: Dieta mediterránea y longevidad.
- Diseño de dieta: Basado en la dieta mediterránea.
- Dieta personalizada: Pérdida de peso.
- Sesión en directo para resolver dudas.
- Evaluaciones.

Durante el curso se realizarán las siguientes actividades:

- Cálculo de la tasa metabólica básica con la ayuda de ecuaciones.
- Cálculo de las necesidades energéticas totales de las personas.
- Distribución de las necesidades energéticas en carbohidratos, proteínas y grasas según la dieta mediterránea.
- Uso de alimentos básicos equivalentes.
- Creación de una dieta mediterránea.

