

CURSO SOBRE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

PRESENTACIÓN

El conocimiento de la importancia de la dieta para el buen funcionamiento del organismo es de interés para cualquier persona pero, fundamentalmente, para los profesionales relacionados con el sector de la alimentación.

Este curso está especialmente pensado para ofrecer a estos profesionales unas orientaciones sobre las que fundamentar su trabajo.

Curso dirigido a

- Profesionales del sector HORECA
- Estudiantes de módulos profesionales
- Personas con interés en temas alimentarios

Duración del curso

- Depende de la modalidad elegida

OBJETIVOS

- Conocer los principales componentes de cada grupo de alimentos.
- Saber qué aporta y qué función tiene cada grupo en nuestro organismo.
- Elaborar una dieta equilibrada.
- Comprender la relación existente entre dieta y salud.
- Conocer los principales trastornos de la salud relacionados con una mala alimentación.

MODALIDADES

Ref.	Horas	Características
GA-01	15	Curso teórico
GA-02	25	Curso teórico y práctico
GA-03	20	Curso teórico con demostraciones realizadas por el profesor
GA-04	10	Curso teórico comprimido
GA-05	5	Seminario sobre los grupos de alimentos

METODOLOGÍA

Teoría

- El tema se expondrá mediante una charla documentada con una presentación por PowerPoint.
- Los alumnos recibirán una copia impresa de las presentaciones así como de otros documentos anexos interesantes.

Prácticas

- El aprendizaje se refuerza con unas prácticas realizadas por los alumnos en grupos.
- Los asistentes recibirán una copia impresa de los guiones de prácticas.

Demostraciones

- El aprendizaje se refuerza con unas demostraciones prácticas realizadas por el profesor para ilustrar su charla.

MATERIAL NECESARIO

Teoría

- Aula de conferencias dotada de cañón proyector y pizarra.

Prácticas

- Laboratorio con capacidad para los alumnos (grupos de 3-4 personas).
- Equipamiento del laboratorio:
 - 1-2 balanzas con precisión de 0,1 g.
 - Baño termostático.
 - 3-4 placas calefactoras, hornillos o mecheros.
 - Nevera.
- Aula BDN se encargará de traer los ingredientes, aditivos y material de cocina necesario para las prácticas, si el centro no dispone de ellos.
- Tanto las sesiones teóricas como prácticas se pueden realizar, previo acuerdo, en las instalaciones del cliente o en las de Aula BDN.

Demostraciones

- Mesa auxiliar y papelera con bolsa de plástico en la sala de conferencias.
- Enchufe libre para conectar algún electrodoméstico (microondas, placa calefactora...)

TEMARIO

- Los grupos de alimentos
- Dieta y salud
- Cereales y derivados
- Frutas, hortalizas, verduras y setas
- Legumbres, frutos secos y tubérculos
- Leche y derivados
- Grasas comestibles
- Carne y pescado
- Aves y huevos
- Otros alimentos

HORARIO PROPUESTO

El horario se puede adaptar en función del curso y de la disponibilidad de tiempo y aulas. A continuación, y a modo de orientación, se presentan unas propuestas intensivas.

GA-01	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
09:00 a 09:30	Grupos alim.	Frutas	Grasas	Otros alim.
09:30 a 10:00		Hortalizas		
10:00 a 10:30		Verduras		
10:30 a 11:00				
11:00 a 11:30	Dieta y salud	Legumbres	Carne pescado	Síntesis
11:30 a 12:00		Frut.sec/ Tuberc		
12:00 a 12:30	Cereales	Leche		
12:30 a 13:00			Aves, huevos	
13:00 a 13:30				

GA-02

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
09:00 a 09:30	Grupos alim.	Frutas	Grasas	Otros alim.
09:30 a 10:00				
10:00 a 10:30	Dieta y salud	Legumbres	Carne, pesc.	Síntesis
10:30 a 11:00				
11:00 a 11:30				
11:30 a 12:00	Cereales	Leche	Aves, huevos	Dudas
12:00 a 12:30				
12:30 a 13:00				
13:00 a 13:30				
13:30 a 14:00				
14:00 a 14:30				
14:30 a 15:00				
15:00 a 15:30	prácticas	prácticas	prácticas	
15:30 a 16:00	prácticas	prácticas	prácticas	
16:00 a 16:30	prácticas	prácticas	prácticas	
16:30 a 17:00	prácticas	prácticas	prácticas	
17:00 a 17:30				
17:30 a 18:00	prácticas	prácticas	prácticas	
18:00 a 18:30				
18:30 a 19:00				

GA-03

	Día 1	Día 2	Día 3
09:00 a 09:30	Grupos alim.	Verduras	Aves, huevos
09:30 a 10:00			
10:00 a 10:30			
10:30 a 11:00			
11:00 a 11:30	Dieta y salud	Leche	Otros alim.
11:30 a 12:00			
12:00 a 12:30			
12:30 a 13:00			
13:00 a 13:30			
13:30 a 14:00			
14:00 a 14:30			
14:30 a 15:00			
15:00 a 15:30	Cereales	Grasas	Resumen y casos prácticos
15:30 a 16:00			
16:00 a 16:30			
16:30 a 17:00			
17:00 a 17:30	Frutas	Carne, pesc.	
17:30 a 18:00			
18:00 a 18:30			

GA-04

	Día 1	Día 2
09:00 a 09:30	Grupos alim.	Leche
09:30 a 10:00		
10:00 a 10:30	Dieta y salud	Grasas
10:30 a 11:00		
11:00 a 11:30		
11:30 a 12:00	Cereales	Carne, pescado
12:00 a 12:30		
12:30 a 13:00	Frutas	Aves, huevos
13:00 a 13:30		
13:30 a 14:00	Legumbres	Otros alim.
14:00 a 14:30		

GA-05

09:00 a 09:30	Dieta y salud
09:30 a 10:00	
10:00 a 10:30	Grupos de alimentos que aportan energía
10:30 a 11:00	
11:00 a 11:30	
11:30 a 12:00	Grupos de alimentos fundamentalmente plásticos
12:00 a 12:30	
12:30 a 13:00	Grupos de alimentos reguladores
13:00 a 13:30	
13:30 a 14:00	Síntesis
14:00 a 14:30	

IDIOMA

Las presentaciones están preparadas en español. La charla podrá ser en español o en catalán.

PRECIO

Ref.	Horas	Características	Precio
GA-01	15	Curso teórico	Consultar
GA-02	25	Curso teórico y práctico	Consultar
GA-03	20	Curso teórico con demostraciones realizadas por el profesor	Consultar
GA-04	10	Curso teórico comprimido	Consultar
GA-05	5	Seminario sobre los grupos de alimentos	Consultar

El precio del curso dependerá de las condiciones del mismo:

- Referencia del curso
- Número de participantes
- Lugar de realización

CONTACTO

AULA BDN
Rosa Martín (aula@aulabdn.com)
Tel. 93-3003418