

## INTERÉS DEL CURSO

*La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir las enfermedades y promover la salud en la población.*

*Los universitarios suelen ser jóvenes acostumbrados a comer bien en casa, donde sus padres realizan la compra y preparan la comida. Muchos de ellos abandonan su hogar para estudiar en la universidad y se enfrentan a la difícil tarea de "alimentarse bien". Los problemas que se encuentran comienzan por: qué alimentos comprar, cómo conservarlos, cómo cocinarlos, qué ingredientes utilizar, etc. Además, se trata de un grupo de población muy expuesto a desarrollar trastornos de la alimentación, puesto que la moda de "ponerse en forma en el gimnasio" y "beber alcohol sin límite" son aficiones muy extendidas entre nuestros universitarios.*

*Este curso se propone para cubrir la evidente carencia de formación e información que existe entre los universitarios para seguir día a día una alimentación saludable, siendo por tanto un tema de interés para cualquier alumno de la universidad.*

## FECHA:

Presencial: 3 al 9 de marzo de 2015.

No presencial: opcional y voluntario.

HORARIO: 16:00 a 20.30h

LUGAR: Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada (Campus de Cartuja).

## ORGANIZA:

Asociación-Junior Empresa EBERSIX.  
Facultad de Farmacia.

## COORDINA:

- Dra. Reyes Artacho Martín-Lagos.  
Profesora Titular en el Dpto. de Nutrición y Bromatología de la UGR.

- Dña. Ana Isabel Rodríguez Rejón.  
Doctorando en el Dpto. de Nutrición y Bromatología de la UGR. Directora del Dpto. I+D+i en la Junior Empresa Ebersix.

## MÁS INFORMACIÓN:

<https://ebersix.wordpress.com/>

Facebook: EbersixJuniorEmpresa

Twitter: @Ebersix **#EN Uni**



UGR

Universidad  
de Granada

## Educación Nutricional para el Universitario 3<sup>a</sup> edición

Disfruta de la cocina  
Compra con inteligencia  
Descubre la verdad de la nutrición  
Aprende a alimentarte bien



**CURSO SEMIPRESENCIAL**

**1 crédito ECTS para estudiantes de la  
Universidad de Granada**

## LUNES, 9 de marzo

### **16.00h-16.15h. Apertura del curso**

Decanato Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada.

### **16.15h - 17.45h: "La alimentación: mucho más que alimentos".**

D<sup>a</sup>. Ana Isabel Rodríguez Rejón.

Dda. en Nutrición Humana y Dietética. Lda. en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Doctorando en Nutrición. Directora del Dpto de I+D+i de Ebersix JE. @anarore\_DN

### **17.45h - 18.15h: Descanso**

### **18.15h - 19.45h : "Falsos mitos sobre alimentación".**

D<sup>a</sup>. Paloma Quintana Ocaña.

Dda. en Nutrición Humana y Dietética. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. @NutricionconQ

### **19.45h - 20.30h: Mesa redonda**

## MARTES, 10 de marzo

### **16.00h - 17.30h: "Dieta saludable y equilibrada".**

D<sup>a</sup>. Paloma Quintana Ocaña.

Dda. en Nutrición Humana y Dietética. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. @NutricionconQ

### **17.30h - 18.00h: Descanso**

### **18.00h - 20.00h : "Compra inteligente y saludable".**

D<sup>a</sup>. María Dolores Ruíz López.

Catedrática de Nutrición y Bromatología. Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada.

### **20.00h - 20.30h: Mesa Redonda**

## MIÉRCOLES, 11 de marzo

### **16.00h -17.30h: "Dieta mediterránea: patrimonio cultural inmaterial de la humanidad".**

D<sup>a</sup> Ana Alicia Zurita Lobato.

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. Vicepresidenta en Ebersix JE. @AnaliZurita

### **17.30-18.00h: Descanso**

### **18.00-19.30h: "Trastornos de la alimentación: qué son, cuáles y cómo detectarlos".**

D<sup>a</sup>. Carolina González Antón.

Dda. en Nutrición Humana y Dietética. Lda. en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Doctorando en Nutrición. @Karol\_DN

### **19.30h - 20.30h: Mesa Redonda**

## JUEVES, 12 de marzo

### **16.00h -17.00h: "Hábitos alimentarios como instrumento para prevenir enfermedades".**

D<sup>a</sup> Reyes Artacho Martín-Lagos.

Profesora Titular del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada.

### **17.00h - 18.30h: "Seguridad e higiene en la cocina".**

D<sup>a</sup> Marina Villalón Mir .

Profesora Titular del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada.

### **18.30h - 19h: Descanso**

### **19.00-20.30h: "Miedos, preocupaciones y dudas del consumidor: ¿qué es verdad?".**

D. Aitor Sánchez García .

Graduado en Nutrición Humana y Dietética. Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Doctorando en Nutrición. @Midietaojea

## VIERNES, 13 de marzo

### **16.00h -17.30h: "Conservación de alimentos en el hogar".**

D<sup>a</sup>. Carolina González Antón.

Dda. en Nutrición Humana y Dietética. Lda. en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Doctorando en Nutrición. @Karol\_DN

### **17.30h - 18.00h: Descanso**

### **18.00h - 19.30h: "Preparación y cocinado de los alimentos".**

D<sup>a</sup>. Ana Isabel Rodríguez Rejón.

Dda. en Nutrición Humana y Dietética. Lda. en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Doctorando en Nutrición. Directora del Dpto de I+D+i de Ebersix JE. @anarore\_DN

### **19.30h - 20.30h: Mesa redonda y Clausura**

## **Educación Nutricional para el Universitario 3<sup>a</sup> edición**



Disfruta de la cocina  
Compra con inteligencia  
Descubre la verdad de la nutrición  
Aprende a alimentarte bien

Impartido por dietistas nutricionistas  
e investigadores de la UGR