

CÓMO ALIMENTARSE BIEN Y VIVIR EN EL INTENTO

/ 2 0
2 4 /

EDUCACIÓN PERMANENTE
FACULTAD DE CIENCIAS

PROGRAMA

10/06 al 06/07

CURSO SEMIPRESENCIAL

udep@fcien.edu.uy

[web EP Ciencias](#)



CÓMO ALIMENTARSE BIEN Y VIVIR EN EL INTENTO

10/06 al 06/07
Curso semipresencial

DOCENTES

Docente Responsable: Dr. QF Claudio Martínez

Docentes: Dr. QF Claudio Martínez Debat (FC, coordinador), Lic. Adriana Cauci, Lic. Pablo Pereira (Esc. De Nutrición), Ing. Agr. Gastón Carro (Técnico Agroecología CEUTA, Red de Agroecología, productor agroecológico).

OBJETIVO

Informar, formar, para discernir y actuar en temas vinculados a la alimentación, hacia la necesaria transición de meros consumidores a consumactores. Con un énfasis en los aspectos biológicos –a la vez que integrando los sociales y ambientales- de la nutrición, se busca dar una mirada integral y dotar a l+s participantes del curso de herramientas prácticas a la hora de producir, adquirir, preparar y consumir los alimentos.

COSTO

\$2000

MODALIDAD

Curso sincrónico virtual / híbrido (con una última actividad presencial –un sábado de mañana-en Chacra Frutopía, Canelón Chico, Canelones)

CARGA HORARIA

40 hs

APROBACIÓN

Autoevaluación. Redacción de un trabajo monográfico.

CÓMO ALIMENTARSE BIEN Y VIVIR EN EL INTENTO

10/06 al 06/07
Curso semipresencial

TEMARIO

Integración biosistémica: Genética. Epigenética, y Ambiente interno y externo: microbioma, viroma, holobioma. Metabolismo alimentario. Fases, etapas e integraciones. Respiración, oxidación, fermentación. Homeostasis. Efectos del ayuno. Cetosis. Ingredientes alimentarios declarados y no declarados y sus efectos: grasas trans, endulzantes, espesantes, colorantes, conservantes, realzadores del sabor, acrilamida, plásticos, organismos genéticamente modificados / transgénicos / editados, plaguicidas. Aspectos nutricionales, legales (etiquetado) y culinarios. Preparación de nuestros alimentos (materiales de cocina bajo revisión crítica: aluminio, teflón; fuentes de calor, tiempos de cocción, otros). Ejemplos de aliados metabólicos, genéticos, epigenéticos y ambientales, en nuestra dieta. Alternativas prácticas: Agroecología, producción orgánica, y otras alternativas (huertas, fermentaciones). Soberanía alimentaria. Interdisciplina. Aliados nutricionales en tiempos complejos.

DESTINATARIOS

Egresados universitarios. Egresados de centros de formación docente. Personas con ciclo terciario avanzado no completo. Trabajadores, empresarios e idóneos. Docentes y funcionarios de Universidades. Estudiantes avanzados de las carreras universitarias de grado. Público en general. Cupos limitados.