

COMO ALIMENTARSE BIEN Y VIVIR EN EL INTENTO

/20
23/

EDUCACIÓN PERMANENTE

FACULTAD DE CIENCIAS

PROGRAMA

10/10 al 4/11

CURSO VIRTUAL

Lunes y Martes 18.30 – 21 hrs.

con una última actividad presencial en la Chacra Agroecológica Ibirapitá
(sábado 4/11 de mañana)

udep@fcien.edu.uy

[web EP Ciencias](#)



COMO ALIMENTARSE BIEN Y VIVIR EN EL INTENTO

10/10 al 4/11
Curso virtual

DOCENTES

Docente Responsable: Dr. QF Claudio Martínez

Docentes: Lic. Adriana Cauci, Chef Mag. Laura Rosano y Lic. Pablo Pereira
(escuela de nutrición)

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

\$1200

MODALIDAD

Curso sincrónico virtual (desde martes 10 a martes 31/10, lunes y martes, 18:30 – 21 hrs.) / híbrido (con una última actividad presencial – sábado 4/11 de mañana- en la Chacra Agroecológica Ibirapitá de la Chef Laura Rosano)

CARGA HORARIA

30 hs

APROBACIÓN

Autoevaluación. Redacción de un trabajo monográfico.

TEMARIO

Integración biosistémica: Genética. Epigenética. 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 complicados. **Interdisciplina:** Competencias transversales y de trabajo.

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.