

CURS COILL

CONSELL ALIMENTARI EN L'ÀMBIT DE LA INFERMERIA: LA DIETA VEGETARIANA EN LES ETAPES DE LA VIDA

Dirigit a:

Infermeres, Llevadores i Llevadores internes residents (LLIR).

Docent: Mercedes Blasco Gimeno.

Màster en Nutrició i Salut, filòsofa i documentalista especialitzada en alimentació vegetariana i sobirania alimentària. Ha publicat diversos llibres sobre alimentació i productes vegetarians, i col·labora amb les revistes *Integral* i *CuerpoMente*, entre d'altres.

Noves dates!

Dies 8, 9, 15 i 16 de març de 2019.

Durada: 30 hores.

Lloc: COILL

Places: 25.

INSCRIPCIÓ I MATRÍCULA

- Col·legiades COILL 100 euros

(Curs parcialment subvencionat pel COILL, es retornarà el 50% de la matrícula a totes aquelles persones que compleixen amb els criteris d'assistència, puntualitat i superin el curs).

Ingrés al c/c ES02-2100-0301-14-0200144499

(cal que hi constin nom i cognoms).

Es retornarà el 80% de la matrícula a les col·legiades en situació d'atur.

Es demana confirmació de l'assistència i efectuar l'ingrés de la matrícula, del 18 de febrer al 4 de març de 2019, bé per telèfon al 973 24 37 60 o bé per correu electrònic a: coill@coill.org.

ACREDITACIÓ

Acreditat amb 4,2 crèdits pel Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries.

AVALUACIÓ

Per a obtenir la qualificació d'APTE cal:

- **Assistir al 80% de les classes.**
- **Assolir el 70% d'encerts en l'examen tipus test sobre continguts teòrics directament relacionats amb els objectius específics d'aquesta formació.**

**NOVES
DATES!**
8, 9, 15 i 16
de març 2019

OBJECTIU

• Entendre les claus d'una dieta vegetariana saludable en les diferents etapes de la vida de les dones mitjançant el coneixement dels nutrients dels aliments naturals. El personal d'infermeria coneixerà les bases de la dieta vegetariana per oferir un adequat consell dietètic als usuaris.

CONTINGUTS

I PART: L'ALIMENTACIÓ VEGETARIANA

Divendres 8 de març (9-14h)

Presentació del curs. / Els Macronutrients I: Els carbohidrats simples i complexos. Fonts. / Els Macronutrients II: Les proteïnes. La combinació dels aminoàcids. Fonts. / Taller d'elaboració d'aliments: Cereals i pseudocereals; Llegums. Soja i derivats; i Ous, llet i derivats làctics.

(15-20h)

Els Macronutrients III: Els greixos saturats, monoinsaturats i poliinsaturats. Fonts. / Els Micronutrients I: Minerals i oligoelements. Fonts. / Els Micronutrients II: Vitamines hidrosolubles i liposolubles. Els antioxidants. Fonts. / Taller d'elaboració d'aliments: Fruits secs i llavors oleaginoses; Fruites fresques i dessecades; i Verdures i hortalisses.

Dissabte 9 de març (9-14h)

Introducció a l'organització del menú. / Dinàmica. El menú setmanal. La cistella de la compra. / L'organització diària dels menús. / Taller d'elaboració d'aliments: Esmorzar, Primers plats i Segons plats.

II PART:

LES ETAPES DE LA VIDA DE LES DONES

Divendres 15 de març (9-14h)

La dona embarassada. / La mare lactant. / L'alletament i el deslletament. Els primers aliments. / Taller d'elaboració d'aliments: Fonts de ferro i calci vegetals; L'aigua i la fibra; i Les farinetes.

(15-20h)

La infància, dels 18 mesos fins als 11 anys: creació d'hàbits. / L'adolescència, dels 12 als 18 anys: consolidar models saludables de vida. / La pubertat, la menstruació, els TCA. / Taller d'elaboració d'aliments: Plats infantils atractius i sans; Patés i entrepans; i Berenars i àpats informals.

Dissabte 16 de març (9-14h)

La dona adulta. La fertilitat. / La dona menopàusica. / La tercera edat de la dona. / Taller d'elaboració d'aliments: Llet, derivats làctics i llets vegetals; Antioxidants i *antiaging*; i Aliments i complements pel sistema nerviós.

Per a més informació:

coill@coill.org