



## Programa Universitario de Alimentos Curso

### “Alimentación para personas que viven con diabetes”

**Imparte: Cecilia García Schinkel**

Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad Iberoamericana. Consultora independiente en Nutrición y Ciencia de los Alimentos; especialista en cocina sana.

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Brindar estrategias que permitan mejorar las condiciones de vida de personas con diabetes, a través del entendimiento de su origen, diseño de platillos, y otras estrategias de estilo de vida que evitan sus complicaciones.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL CURSO:**

- Mencionar las funciones de los nutrimentos en el cuerpo
- Combinar alimentos para lograr una correcta alimentación
- Mencionar el origen y los síntomas de la diabetes
- Definir estrategias de cocina para personas que viven con diabetes e identificar ingredientes menos convenientes y otros muy recomendables.

#### **DIRIGIDO A:**

Personas interesadas en la correcta alimentación y el bienestar, profesionales de la salud o la actividad física, maestros y capacitadores de todos los niveles.

No existe **prerrequisito** para este curso.



## CONTENIDO TEMÁTICO:

### 1. Introducción: La correcta alimentación

- Nutrición y alimentación
- Los nutrimentos y sus funciones
- Características de la dieta correcta
- El plato del bien comer
- La importancia de las porciones
- Cómo calcular porciones adecuadas

### 2. El sobrepeso y la obesidad

- Cómo se determinan (IMC, sobrepeso abdominal)
- Causas
- El sobrepeso como fenómeno complejo
- Posibles complicaciones y riesgos
- Prevención de obesidad
- Actividad física y ejercicio: cómo hacerlas parte de nuestra vida
  - Establecer un plan de ejercicio para cualquier nivel
- Control de porciones
- Consejos prácticos para:
  - Establecer metas de control de peso
  - Planear comidas y refrigerios
  - Comer fuera de casa
  - Establecer hábitos alimentarios correctos

### 3. La diabetes: tipos, causas y complicaciones

- Qué es la diabetes
- Tipos de diabetes
- Factores que contribuyen a que se desencadene
- El metabolismo del azúcar y los hidratos de carbono en el cuerpo
- Complicaciones de la diabetes
- Consejos prácticos para controlar la diabetes
  - Horarios de comida
  - Tamaño de porciones



- Importancia del ejercicio y la actividad física en el control de la diabetes
- Otros hábitos importantes

#### 4. La dieta adecuada para las personas que viven con diabetes

- Alimentos recomendables
- Alimentos no recomendables
- Combinaciones de alimentos
- Nutrientes clave en la dieta del paciente diabético

#### 5. Cocina para diabéticos

- Consejos prácticos sobre métodos de cocción
- Ingredientes y recetas novedosas para dar variedad a la dieta
- Postres adecuados para pacientes con diabetes

**FECHAS:** Sábado 29 de julio de 2017.

**DURACIÓN:** 5 horas (de 9:00 a 14:00 horas)

**COSTO:** \$1,000.00 M.N (incluye material y servicio de café)

**FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:** **26 DE JULIO DE 2017**

**CUPO LIMITADO**

**SEDE:** Sala de Seminarios del Edificio de Programas Universitarios. Circuito de la Investigación Científica, Ciudad Universitaria, Ciudad de México. (Cerca del metro Universidad, a espaldas del **Edificio D** de la Facultad de Química).

**INFORMES:**

info.cursos.pual@gmail.com

www.alimentos.unam.mx



**Programa Universitario de Alimentos UNAM**

Teléfonos: 5622 5208 / 5622 5217 (véase horario de atención)



## INSCRIPCIONES Y FORMAS DE PAGO:

1. Solicitar mediante correo electrónico, vía telefónica o personalmente, una ficha de depósito para la inscripción del curso de su interés. Si elige llamar o acudir a las oficinas del PUAL, le informamos que el **horario de atención** es de lunes a viernes, de 9:00 a 15:00 y de 17:00 a 20:00 horas hasta el 30 de junio que inicia el periodo vacacional y se retoman actividades a partir del 24 de julio.
2. Recibirá por correo electrónico, o en su defecto se le entregará, una ficha de depósito que contiene la información necesaria para efectuar el pago en ventanilla o transferencia electrónica en el banco BBVA Bancomer, S.A. En caso de que usted reciba la ficha a través de correo electrónico, deberá confirmar por este mismo medio, la recepción de la misma.

Es importante aclarar que:

- a partir de la fecha en que reciba la ficha de depósito, cuenta con un **plazo de ocho días hábiles para realizar su pago**, periodo de vigencia de la ficha.
  - la ficha de depósito ampara la inscripción a **un solo curso**. En caso de que esté interesado en tomar más de uno, deberá solicitar una ficha para cubrir el importe de cada curso.
3. Una vez realizado el pago, enviar el comprobante de depósito escaneado de forma clara y legible, a la siguiente dirección electrónica: [info.cursos.pual@gmail.com](mailto:info.cursos.pual@gmail.com)

En caso de requerir factura, es necesario incluir en el correo de envío del comprobante, los datos fiscales para la elaboración del CFD, de lo contrario, únicamente se emitirá un comprobante de pago.



4. **MUY IMPORTANTE:** El día del curso deberá presentar el **comprobante de depósito ORIGINAL** y traer una **identificación con fotografía**, como requisitos indispensables para recibir su constancia de asistencia.

#### **POLÍTICAS:**

- Las constancias de asistencia se otorgarán con el 80% de asistencia al curso.
- Únicamente se aceptan cancelaciones de inscripción cuando éstas se realicen mediante aviso previo con una anticipación mínima de tres días hábiles al desarrollo del curso.
- El Programa Universitario de Alimentos se reserva el derecho de:
  - suspender la realización del evento cuando por causas de fuerza mayor el curso no pueda impartirse reintegrando la cuota correspondiente.
  - sustituir al instructor, conservando el mismo nivel académico.