

## Consejo Alimentario y Población Inmigrante. Situaciones de Riesgo Nutricional

ACTIVIDAD  
FORMATIVA  
DIRIGIDA A  
PERSONAL  
SANITARIO

### Directoras

**M. Vidal.** Dietista-Nutricionista. Antropóloga. Postgrado en Medicina Naturista, Universidad de Barcelona (UB). Directora de la ONG Nutrición Sin Fronteras

**J. Ngo.** Dietista-Nutricionista. Licenciada en Dietética, Master en Salud Pública, Universidad de Boston (USA). Investigadora, Grup de Recerca en Nutrició Comunitària, Parc Científic de Barcelona, UB.

### Objetivos

#### Objetivo general

Mejorar la calidad del consejo alimentario-nutricional que hace el profesional de la salud a la población magrebí, en situaciones de riesgo nutricional, dando a conocer a estos profesionales las herramientas para realizar una intervención alimenticia-nutricional teniendo en cuenta los aspectos socio culturales de la alimentación.

#### Objetivos específicos

- Identificar las características principales y las particularidades alimentarias en la población magrebí, así como los cambios más frecuentes al llegar al país de acogida
- Reconocer las herramientas para optimizar los hábitos alimentarios indicados a cada patología, contemplando el contexto social y cultural de la alimentación de los usuarios
- Aplicar los conceptos presentados en las clases magistrales en las prácticas de técnicas culinarias, en las que se permite conocer los alimentos y las preparaciones a las cuales están habituados, abriendo la posibilidad de dar sugerencias más cercanas a sus costumbres

### Temario

#### 1 El Magreb: Marruecos, Túnez y Argelia.

Grupos de alimentos, valor nutricional de los alimentos básicos. Patrones de las comidas (tradicionales y adaptaciones en el país de acogida).

#### 2 Alimentación Materno - Infantil.

Patrones de la alimentación complementaria infantil y alimentación del embarazo/posparto. Adaptaciones en el país de acogida.

#### 3 Intervención en patologías: **Obesidad; Hipercolesterolemias; Hipertensión; Diabetes.**

Recomendaciones generales y específicas (alimentos aconsejados, desaconsejados, técnicas culinarias, etc...), alimentos de mestizaje. Dieta para diabetes tipo 2 adaptada al periodo del "El Ramadan"



**4 Resolución de casos prácticos.**

**5 Practicas de técnicas culinarias.**

Trabajo en grupo. Preparación por grupos de platos típicos de la población magrebí, utilizando los ingredientes más comunes. Cata de los platos y comentarios alimentario - nutricionales.



### **Cronograma**

A especificar en función de las necesidades y del grupo.

### **Dirigido a**

Cualquier profesional que esté en contacto directo con la población inmigrante o que realice actividades relacionadas con la mejora de la salud y el bienestar social de estos colectivos.

### **Presupuesto**

**El precio de la actividad formativa incluye** el personal docente, desplazamientos y coordinación.

**El precio de la actividad formativa no incluye** los gastos del alquiler de las instalaciones del aula ni la cocina, ni la participación de mediadores/as culturales, ni los alimentos para elaborar el taller de cocina.

**Duración  
de la actividad  
formativa:**  
12 horas

### **NOTA**

Se recomienda haber hecho previamente la actividad formativa de Consejo Alimentario y población inmigrante para conseguir los objetivos didácticos

Esta misma actividad formativa se puede aplicar a otras poblaciones inmigrantes como: la población latina - americana y subsahariana

