

Consejo alimentario dirigido a población inmigrante con diabetes.

ACTIVIDAD
FORMATIVA
DIRIGIDA A
POBLACIÓN
INMIGRANTE

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

Crear estrategias de consejo alimentario y de educación nutricional a la población inmigrante magrebí y subsahariana a través de la capacitación/formación de la población en riesgo nutricional.

Objetivos específicos

- Proporcionar consejo alimentario y educación nutricional a grupos de población inmigrante magrebí diabética. Mediante clases teóricas y un taller de cocina magrebí para diabéticos.
- Proporcionar consejo alimentario y educación nutricional a grupos de población inmigrante subsahariana. Mediante clases teóricas y un taller de cocina Subsahariana saludable.

Temario

1 EL MAGREB: Alimentación equilibrada.

Grupos de alimentos, valores nutricionales de los alimentos básicos. Patrones de las comidas (tradicionales y adaptaciones en el país de acogida). Cocina de mestizaje.

2 Alimentación para Diabéticos.

Recomendaciones generales y específicas (alimentos aconsejados, desaconsejados, técnicas culinarias, dieta por raciones, etc.). Dieta para diabéticos tipo 2 durante "El Ramadan".

3 Factores asociados a la dieta diabética.

Dieta y situaciones de emergencia. Dieta y ejercicio físico. Productos dietéticos

4 Prácticas de técnicas culinarias.

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



Metodología

Se harán unas actividades formativas monográficas de cocina magrebí para diabéticos y alimentación saludable Subsahariana. Clases teóricas, resolución de casos prácticos y prácticas de técnicas culinarias.

Cronograma

A especificar en función de las necesidades del grupo.

Dirigido a

Población magrebí con patología diabética y población subsahariana. De 20 a 25 personas integrantes del grupo.

Actividad formativa con prácticas de técnicas culinarias



Esta actividad formativa va también dirigida a diferentes grupos de población inmigrante.

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 de la cocina, la participación de mediadores/as culturales, ni los alimentos para elaborar el taller de cocina.

Duración de la actividad formativa:
12 horas

NOTA

Esta misma actividad formativa se puede aplicar a otras poblaciones inmigrantes como la población latina – americana y asiática; adaptándose a su cultura.