

Consejo alimentario dirigido a población inmigrante sobre la alimentación saludable.

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 subsahariana a través de la capacitación/formación de la población en riesgo nutricional.

Objetivo específico

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

Temario

- 1 AFRICA SUBSAHARIANA: Alimentación equilibrada.**
Grupos de alimentos, valor nutricional de los alimentos básicos. Patrones de las comidas (tradicionales y adaptaciones en el país de acogida). Cocina de mestizaje.
- 2 Alimentación adecuada a los problemas nutricionales más comunes.**
Recomendaciones generales y específicas (alimentos aconsejados, desaconsejados, técnicas culinarias, etc.). Anemias, problemas digestivos, sobrepeso, obesidad, hipertensión, etc.
- 3 Alimentación materno-infantil.**
Embarazo, lactancia, alimentación complementaria.
- 4 Prácticas de técnicas culinarias.**
Trabajo en grupo. Preparación por grupos de platos típicos de la población subsahariana, utilizando los ingredientes más comunes promocionando la alimentación equilibrada. Cata de los platos y comentarios alimentario-nutricionales.



Metodología

Se realizarán actividades formativas de alimentación saludable subsahariana.
Taller de resolución de casos prácticos y de técnicas culinarias.

Cronograma

A especificar en función de las necesidades del grupo.

Dirigido a

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.