

## **Curso: “REVOLVIENDO SABERES”**

### **→ Presentación**

Pensar la alimentación desde un paradigma de la complejidad nos obliga a considerar propuestas entramadas que den cuenta de esto, con una mirada superadora que potencie las articulaciones con diferentes actores y al mismo tiempo invite a la población a participar. Es importante potenciar espacios en donde expresar esas ideas, construir saberes y transmitir vivencias.

La alimentación, tanto como práctica individual, familiar o comunitaria nos lleva a identificar las múltiples aristas por las que se ve atravesada, dentro de las que podemos mencionar las experiencias particulares, la cultura, las condiciones de vida, la educación, entre otras; que van a dar cuenta de la complejidad del evento alimentario.

Por otro lado considerando las últimas encuestas, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son parte de los grandes problemas de salud que atraviesan la mayoría de los países; varios de los factores de riesgo asociados a dichas patologías son modificables y resulta importante poder trabajar sobre estas prácticas a nivel poblacional. Desde este punto de vista creemos fundamental entender que la salud no solo depende de las prácticas individuales sino también de las características del entorno, la comunidad e instituciones donde alguien se desarrolla se constituyen en un lugar fértil para promover la adopción de un estilo de vida saludable que acompañe todo el ciclo de vida.

Para abordar esta propuesta se torna oportuno y necesario implementarla a través de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN). En este sentido la EAN, se concibe como un proceso dinámico a través del cual los individuos, adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes, habilidades y prácticas, actuando racionalmente en la producción, selección, adquisición, conservación, preparación y consumos de los

alimentos, de acuerdo a sus pautas culturales, necesidades individuales y a la disponibilidad de recursos en cada lugar.

Por lo tanto este proyecto tiene como propósito comprender, reflexionar y analizar las implicancias de la complejidad del acto alimentario para poner en práctica estrategias y habilidades que potencien una alimentación segura y saludable.

**→ Contribución Esperada.**

Se espera que el personal de las Instituciones propias del Ministerio de Desarrollo Social puedan comprender la importancia de una alimentación saludable y desarrollar habilidades tendientes a la misma en las instituciones en las cuales desarrollan sus tareas.

**→ Destinatarios.**

Personal de las instituciones del Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia de Santa Fe: Centros de Acción Familiar, Residencias de Niños, Niñas y Adolescentes; y Residencias de Adultos Mayores de la ciudad de Santa Fe y zonas aledañas (Santo Tomé, Rincón, Coronda, Esperanza y Laguna Paiva); que muestren interés por la temática abordada.

**→ Duración.**

Duración: 13 semanas.

**→ Objetivos.**

**General:**

- Promover una alimentación segura y saludable en las instituciones propias del Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia de Santa Fe.

---

**Específicos:**

Que los asistentes del curso sean capaces de:

- Identificar conceptos relacionados con la alimentación segura y saludable.
- Analizar diversas dimensiones (económico, social y emocional) de la alimentación en las instituciones.
- Desarrollar habilidades culinarias que permitan la implementación de menús seguros, saludables y creativos.
- Actuar como multiplicadores de hábitos saludables en torno a lo alimentario en las instituciones en las que se desempeñan.

→ **Contenidos.**

**MÓDULO 1: Introducción/introduciéndonos en/ a la Alimentación Saludable.**

Introducción. Conceptos básicos. Frutas y Verduras. Autoproducción de alimentos. Agua.

Guías Alimentarias para la Población Argentina. Grupos de Alimentos. Frutas y verduras. Reconocimiento. Aporte Nutricional. Porción recomendada. Recomendaciones para preparación y cocción. Conservación y Adquisición. Estrategias económicas.

Autoproducción de alimentos. Huertas familiares e institucionales.

Agua. Función para el organismo. Consumo recomendado.

**MÓDULO 2: Conocemos un poco más sobre la alimentación y los alimentos.**

Cereales, legumbres, papa, pan y pastas. Reconocimiento. Aporte Nutricional. Porción recomendada. Recomendaciones para preparación y

cocción. Conservación y Adquisición. Estrategias económicas. Alimentación, cultura e historia.

**MÓDULO 3: Seguimos completando nuestro plato de la alimentación saludable.**

Leche, yogur y queso. Reconocimiento. Aporte Nutricional. Porción recomendada. Recomendaciones para preparación y cocción. Conservación y Adquisición. Estrategias económicas.

Carnes y huevos. Reconocimiento. Aporte Nutricional. Porción recomendada. Recomendaciones para preparación y cocción. Conservación y Adquisición. Estrategias económicas. Análisis de precios, costo/calidad.

**MÓDULO 4: Celiaquía y otras dimensiones del acto alimentario.**

Alimentación Libre de Gluten. Características generales de la celiarquía. Legislación vigente en nuestro país. Obstáculos y dificultades a la hora de la compra de alimentos. Identificación de los alimentos: Listado y Logo. Contaminación cruzada. Formas de preparación. Conservación y Adquisición. Estrategias económicas / revalorización de una alimentación con selección de alimentos naturales.

La complejidad del acto alimentario. Dimensiones del acto alimentario. Comensalidad. Beneficios de la comensalidad. Estrategias para facilitar la comensalidad.

**MÓDULO 5: Aportes que mejoran nuestra alimentación y cuidados a tener en cuenta.**

Semillas, aceites y frutas secas. Reconocimiento. Aporte Nutricional. Porción recomendada. Recomendaciones para su óptimo aprovechamiento. Forma de incorporarlas.

Opcionales: Dulces y grasas. Reconocimiento. Perjuicios para la salud.

**MÓDULO 6: Con las manos en el plato.**

---

Construcción de Menús. Factores a tener en cuenta en la planificación de la alimentación.

→ **Modalidad.**

Semi-presencial, con evaluación final.

- **Presencial:** 6 encuentros de modalidad teórico/prácticos.

Total de horas presenciales: 30 hs.

- **Virtual:** a través del campus educativo provincial.

Total de horas virtuales: 24 hs.

→ **Requisitos.**

- Disponer de una cuenta de la Intranet provincial.
- Disponer de aproximadamente 2hs semanales para el cursado virtual.
- Participar de los encuentros presenciales, de 8 a 13 hs.
- Realizar la inscripción en el plazo establecido y cumplimentar todos los pasos que se le indiquen para acceder a la plataforma virtual y al Curso.

→ **Condiciones de aprobación del curso.**

- Cumplimentar el 80 % de asistencia a los encuentros presenciales y posterior aprobación de la instancia final de evaluación.
- Participar en al menos el 70% de las actividades y foros requeridos.

→ **Certificación.**

El alumno que cumpla con los requisitos de aprobación obtendrá un certificado oficial emitido por el Servicio de Alimentación de la Dirección Provincial de Seguridad Alimentaria del Ministerio de Desarrollo Social y Dirección General de Formación de Recursos Humanos, Secretaría de Recursos Humanos y Función Pública, Ministerio de Economía.

**→ Organiza.**

Dirección General de Formación de Recursos Humanos, Secretaría de Recursos Humanos y Función Pública, Ministerio de Economía.

Dirección Provincial de Seguridad Alimentaria, Ministerio de Desarrollo Social.