

## “TALLERES PARA LA PROMOCION DE LA SALUD ALIMENTARIA”

### UNIVERSIDAD SALUDABLE 2020/21

<p><b>Destinatarios</b></p>	<p>Estudiantes y profesorado de la Universidad de Sevilla.</p> <p>Nota importante: los talleres deberán ser solicitados exclusivamente por el profesorado.</p> <p><b>Novedad: cada taller en caso de ser necesario podrá impartirse en formato online (excepto los talleres nº 2 y nº 5) facilitando el profesorado el enlace a la plataforma a la persona responsable de impartir el taller.</b></p>
<p><b>Justificación</b></p>	<p>La promoción de la salud es indispensable para mejorar la calidad de vida y la salud de los miembros de la comunidad universitaria. La alimentación es uno de los factores más importantes para alcanzar y mantener una buena salud y sentirnos bien con nosotros mismos, siendo esto esencial para poder desempeñar nuestras tareas profesionales de un modo más eficiente al igual que el resto de actividades de nuestra esfera personal.</p> <p>La Universidad como espacio saludable, contribuye en la formación y adquisición de hábitos saludables capacitando tanto al alumnado como al profesorado como activos en salud, en su compromiso con la <b>Agenda 2030 dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)</b>, de desarrollar acciones relacionadas con el Objetivo 3 para “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”.</p>
<p><b>Objetivos</b></p>	<p>Esta acción se oferta en base al convenio de colaboración suscrito entre el Servicio de Salud del Excmo. Ayuntamiento de Sevilla y la Universidad de Sevilla como instrumento que canaliza el “Plan de Acción de Promoción de la Salud con la Comunidad Universitaria de la Universidad de Sevilla” y sus objetivos son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promover una alimentación saludable como base de una correcta salud y desarrollo personal, así como la prevención de problemas asociados con la alimentación.</li> <li>2. Formar en hábitos saludables a una población que será modelo y referente para transmitir mensajes de promoción de la salud.</li> <li>3. Informar sobre los aspectos más relevantes de una alimentación saludable desde la óptica de la evidencia científica.</li> <li>4. Fomentar el espíritu crítico ante la información que recibimos sobre la alimentación y los alimentos.</li> <li>5. Entender la alimentación como una actividad humana relacionada no solo con</li> </ol>

	la salud, sino también con la solidaridad y la sostenibilidad.
<b>Solicitud de los talleres</b>	<p>Las solicitudes se atenderán por estricto orden de registro, <b>desde el 01/10/2020 hasta el 15/05/2021.</b></p> <p>Será necesario realizar una solicitud por cada taller.</p> <p>Para más información contacte con el Área de Promoción de la Salud del SACU, llamando al 954488154 y 954486787, o a través de correo electrónico en la direcciones sacusalud@us.es y <a href="mailto:sacusalud4@us.es">sacusalud4@us.es</a>.</p>
<b>Duración, horario y contenidos de los talleres</b>	<p>Cada taller consta de <b>1 hora de duración</b> y con contenidos independientes y el profesorado puede solicitar tantos talleres como desee.</p> <p>Horario: <b>De lunes a Viernes de 8:00 a 15:00 h.</b></p> <p>Los talleres disponibles son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Taller Nº 1</b> “Mitos en la alimentación y evidencia científica” (1 hora) <b>*Disponible en formato presencial y online.</b></li> <li>• <b>Taller Nº 2</b> “Taller práctico de diseño de menús saludables” (1 hora) <b>*Disponible solo en formato presencial.</b></li> <li>• <b>Taller Nº 3</b> “Alimentación Saludable, Solidaria y Sostenible: convierte tu carro de la compra en un carro de combate” (1 hora) <b>*Disponible en formato presencial y online.</b></li> <li>• <b>Taller Nº 4</b> “Lectura crítica del etiquetado de los alimentos: lo que dice y lo que parece decir el marketing alimentario” (1 hora) <b>*Disponible en formato presencial y online.</b></li> <li>• <b>Taller Nº 5</b> “Alimentación y Publicidad” (1 hora) <b>*Disponible solo en formato presencial.</b></li> <li>• <b>Taller Nº 6</b> “Cómo hacer una compra saludable” (1 hora) <b>*Disponible en formato presencial y online.</b></li> <li>• <b>Taller Nº 7</b> “Prevenir el cáncer a través de la alimentación” (1 hora) <b>*Disponible en formato presencial y online.</b></li> <li>• <b>Taller Nº 8</b> “Cómo plantear un taller de educación nutricional” (1 hora) <b>*Disponible en formato presencial y online.</b></li> <li>• <b>Taller Nº 9</b> “Alergias e intolerancias alimentarias” (1 hora) <b>*Disponible en formato presencial y online.</b></li> <li>• <b>Taller Nº 10</b> “Alimentación infantil: “cómo evitar el desastre” (1 hora) <b>*Disponible en formato presencial y online.</b></li> <li>• <b>Taller Nº 11</b> “Alimentación y Enfermedad Inflamatoria Intestinal (Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa) y” (1 hora) <b>*Disponible en formato presencial y online.</b></li> <li>• <b>Taller Nº 12</b> “Alimentación, Salud y Deporte” (1 hora) <b>*Disponible en formato presencial y online.</b></li> </ul>
<b>Coordinación</b>	<p>M<sup>a</sup> Ángeles Cedillo, Responsable de Programas de Promoción de la Salud del Servicio de Asistencia a la Comunidad Universitaria, SACU. Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios de la Universidad de Sevilla Tlf.: 954 48 81 54. E-mail: sacusalud@us.es</p>
<b>Docente</b>	<p>José María Capitán, dietista-nutricionista. Servicio de Salud. Ayuntamiento de Sevilla.</p>

