VICERRECTORADO DE SERVICIOS SOCIALES, CAMPUS SALUDABLE, IGUALDAD Y COOPERACIÓN

Objetivos de Desarrollo Sostenible

NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Delegación de Comercio, Consumo, Salud y Cementerio

"TALLERES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN"

UNIVERSIDAD SALUDABLE 2023/24

Destinatarios	Estudiantes de la Universidad de Sevilla. Nota importante: • Los talleres deberán ser **solicitados exclusivamente por el profesorado.** • Cada taller podrá impartirse tanto de forma presencial como en formato online (excepto los talleres nº 2 y nº 5), facilitando el profesorado el enlace para la plataforma a la persona responsable de impartir el taller.
Justificación	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 las actividades de nuestra esfera personal. La Universidad, como espacio saludable, contribuye en la formación y adquisición de hábitos saludables, capacitando al alumnado como activos en salud. La Universidad de Sevilla está comprometida con la **Agenda 2030 dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**, y en especial con el desarrollo de acciones relacionadas con el Objetivo 3: "Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades".
Objetivos	Esta acción se oferta por la Universidad de Sevilla en colaboración con el Servicio de Salud del Excmo. Ayuntamiento de Sevilla y sus objetivos son: 1. Promover una alimentación saludable, favoreciendo el desarrollo personal del alumnado, así como la prevención de problemas asociados con la alimentación. 2. Formar en hábitos saludables a una población que será modelo y referente para transmitir mensajes de promoción de la salud. 3. Informar sobre los aspectos más relevantes de una alimentación saludable desde la óptica de la evidencia científica. 4. Fomentar el espíritu crítico ante la información que recibimos sobre la alimentación y los alimentos. 5. Entender la alimentación como una actividad humana relacionada, no solo con la salud, sino también con la solidaridad, la sostenibilidad y el cambio climático.

Solicitud de los talleres	Las solicitudes se atenderán por estricto orden de registro, **desde el 05/10/2023 hasta el 15/ 05/2024.** Será necesario realizar una solicitud por cada taller. 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 dirección sacusalud@us.es
Duración, horario y contenidos de los talleres	Cada taller consta de **1 hora de duración**. Elprofesorado puede solicitar de manera independiente cada taller, y tantos talleres como desee. Horario: **De lunes a viernes de 8:00 a 15:00 h y de 16:00 a 20:00 h** Los talleres disponibles son:
	• Taller Nº 1 "Mitos en la alimentación y evidencia científica" **(1 hora, si existe la posibilidad ampliable a 1 h 30 min)** ***Disponible en formato presencial y online.** Los mitos alimentarios son falsas creencias relacionadas con la alimentación y los alimentos que construyen, en el imaginario popular, la idea de lo que es sano o deseable y lo que es dañino o perjudicial para nuestra salud. Repasaremos las últimas novedades relacionadas con la alimentación desde la evidencia científica reconstruyendo nuevos conocimientos y derribando falsos mitos que impiden que nos alimentemos correctamente.
	• Taller Nº 2 "Taller práctico de diseño de menús saludables" (1 hora) ***Disponible solo en formato presencial.** Uno de los objetivos fundamentales de un taller práctico de alimentación es adquirir los conocimientos suficientes para diseñar menús adaptados a la realidad del alumnado y que este, a su vez, pueda transmitir estos conocimientos a familiares, amigos o a futuros compañeros/as. A través de un novedoso y didáctico método aprenderemos a construir menús saludables y sostenibles, y a mejorar nuestras opciones de alcanzar una mayor salud.
	• Taller Nº 3 "Alimentación Saludable, Solidaria y Sostenible, y cómo nuestra forma de comer influye en el cambio climático" (1 hora) *** Disponible en formato presencial y online.** La alimentación humana es responsable de hasta el 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero. Como consumidores/as debemos tomar decisiones responsables de compra cuando vamos al súper y ser capaces de poner nuestro granito de arena para paliar esta problemática. Analizaremos desde un punto de vista crítico qué hay de sostenible y qué hay de "greenwashing" en los productos ecológicos y cómo debe ser una alimentación saludable y sostenible.
	• Taller Nº 4 "Lectura crítica del etiquetado de los alimentos: lo que dice y lo que parece decir el marketing alimentario" **(1 hora, si existe la posibilidad ampliable a 1 h 30 min)** ***Disponible en formato presencial y online.** La industria alimentaria desarrolla un poderoso marketing en torno a sus productos promoviendo su consumo; sin embargo, muchos de los artículos

	que podemos adquirir en el súper no nos interesan desde el punto de vista de la salud y, además, pueden ser muy poco sostenibles. Aprenderemos a leer las etiquetas de los productos alimentarios de una forma práctica y a decidir qué productos nos interesa adquirir como consumidores.
	• Taller Nº 5 "Alimentación y Publicidad" **(1 hora, si existe la posibilidad ampliable a 1 h 30 min)** *** Disponible en formato presencial.** Pasamos muchas horas frente a una pantalla y nos bombardean continuamente con el marketing alimentario. Como consumidores necesitamos desarrollar un espíritu crítico ante la información que recibimos sobre los alimentos; para ello, analizaremos distintos spots, de distintos periodos históricos, con el objetivo de comprender mejor la información que recibimos de la industria alimentaria y así poder tomar mejores decisiones en nuestra compra.
	• Taller Nº 6 "Cómo hacer una compra saludable" (1 hora) *** Disponible en formato presencial y online.** ¿En qué orden debemos realizar la compra y con qué frecuencia?, ¿de qué productos debemos desconfiar y cuáles debemos desechar?, ¿cuáles son los signos de frescura de los alimentos?, ¿cómo debemos conservar los alimentos en casa?, ¿qué diferencia hay entre fecha de caducidad y de consumo preferente?, ¿cómo debemos ordenar los alimentos en el frigorífico?, ¿cómo debemos descongelarlos?, ¿es correcto comprar medio melón envuelto en film?
	• Taller Nº 7 "Prevenir el cáncer a través de la alimentación" (1 hora) ***Disponible en formato presencial y online.** El cáncer supone la segunda causa de mortalidad en nuestro país, solo situado tras las enfermedades del sistema circulatorio. ¿Qué alimentos influyen en la prevención de ciertos tipos de cáncer?, ¿existen alimentos que puedan llegar a curarlo?, ¿qué nos aconsejan las principales sociedades científicas sobre cómo prevenir esta enfermedad a través de la alimentación y los estilos de vida?
	• Taller Nº 8 "Alergias e intolerancias alimentarias en la edad escolar" (1 hora) ***Disponible en formato presencial y online.** Las alergias y las intolerancias aumentan su prevalencia año tras año. Que conozcamos las características de las dietas y los cuidados que deben seguir las personas afectadas es clave para mejorar su calidad de vida y sentirse más seguros/as. El personal docente debe saber cómo actuar ante una crisis alérgica y las precauciones que se deben tener en cuenta para evitar un desenlace que pueda llegar a ser fatal.
	• Taller Nº 9 "Alimentación infantil y obesidad: ¿cómo evitar el desastre?" (1 hora) *** Disponible en formato presencial y online.** España es uno de los países del mundo con mayor tasa de obesidad en menores de edad. Debemos conocer las claves de una alimentación saludable en la edad pediátrica para que el o la menor pueda desarrollarse con salud. La obesidad es una enfermedad crónica que aumenta la morbilidad y disminuye la esperanza de vida, además puede afectar a las relaciones sociales y a las opciones laborales a lo largo de toda la vida.
	• Taller Nº10 "Alimentación y emociones" (1 hora) ***Disponible en formato presencial y online.** Los alimentos también son emociones, comemos no solo para nutrirnos; comer nos proporciona placer y bienestar, pero también puede despertar angustias y miedos. La relación emocional que establecemos con los alimentos comienza en

	la infancia y determina nuestro comportamiento en torno a la mesa durante la vida adulta, así como nuestras opciones de llevar una vida más saludable.
	• **Taller Nº11 "Alimentación, Salud y Deporte" (1 hora)** ***Disponible en formato presencial y online.** La alimentación y la actividad física son dos caras de una misma moneda, aquella que nos permite optar por una mejor calidad de vida. En gran medida, el envejecimiento se produce cuando se pierde masa muscular como consecuencia del sedentarismo y de los malos hábitos dietéticos; ambos aspectos pueden evitarse gracias a una adecuada educación y la voluntad propia. Además, en las personas que practican deporte la alimentación contribuye a mejorar su rendimiento.
	• **Taller Nº 12 "Cómo plantear un taller de educación nutricional" (1 hora)** ***Disponible en formato presencial y online.** Docentes y personal sanitario, en general, suelen tener que enfrentarse a la necesidad de informar y formar a su alumnado y a sus pacientes sobre una correcta alimentación, siendo vital esta tarea para promover su salud y la salud de la sociedad en general. Conocer las claves para transmitir una información adecuada puede resultar de utilidad para que el taller impartido sea práctico y alcance los objetivos marcados.
Coordinación	Mª Ángeles Cedillo, responsable de Programas de Promoción de la Salud del Servicio de Asistencia a la Comunidad Universitaria, SACU. Vicerrectorado de Servicios Sociales, Campus Saludable, Igualdad y Cooperación de la Universidad de Sevilla Tlf.: 954 48 81 54. E-mail: sacusalud@us.es
Docente	José María Capitán, dietista-nutricionista. Observatorio de la Salud. Servicio de Salud. Ayuntamiento deSevilla.