



Programa EstiURV 2023

TÍTOL	Suma't a l'alimentació saludable
Sessió 1 (Professor: Rafael Balanzà)	Requeriments nutricionals: <ul style="list-style-type: none">• Energia• Macronutrients• Micronutrients• Fibra dietètica• Aigua
Sessió 2 (Professor: Rafael Balanzà)	Composició nutricional dels aliments: <ul style="list-style-type: none">• Grups d'aliments• Piràmide de l'alimentació saludable• Processament dels aliments• Taules de composició d'aliments
Sessió 3 (Professor: Rafael Balanzà)	Alimentació i malalties: <ul style="list-style-type: none">• Obesitat• Diabetis• Malalties cardiovasculars• Malaltia celíaca• Intolerància a la lactosa• Altres malalties
Sessió 4 (Professor: Rafael Balanzà)	Valoració de l'estat nutricional: <ul style="list-style-type: none">• Mesures antropomètriques• Mesures analítiques• Altres mesures
Sessió 5 (Professor: Rafael Balanzà)	Taller de confecció de dietes saludables