



# Curso

## Alimentación inteligente

### para Gente + Sana



Universidad de Mayores  
U. Complutense de Madrid  
2020



# Curso

## Alimentación inteligente para gente + sana

### Programa:

- ❖ **1ª Sesión.** Un poco de historia: la Dieta Mediterránea, características y beneficios.  
Comemos de todo... ¡por eso estamos sanos! Un paseo por las recomendaciones de los expertos... los alimentos básicos que no deben faltar en nuestra dieta.  
Dr. Jesús Román. Prof. de Nutrición. U. Complutense de Madrid. Presidente de la Fundación Alimentación saludable.
- ❖ **2ª Sesión.** Tengo exceso de peso pero estoy sano. ¿Es verdad? Riesgos de la obesidad y cómo controlar el peso corporal.  
Dra. M<sup>a</sup> Dolores Marrodán; Dr. Antonio Villarino. U. Complutense.
- ❖ **3ª Sesión.** Colesterol y arterias limpias. Hay mucho que podemos hacer. ¿Porqué sube el colesterol?, ¿Qué ocurre en nuestro organismo cuando el colesterol está elevado?, ¿Qué alimentos lo incrementan?, ¿De verdad hay alimentos que lo bajan?  
Dr. José A. García Donaire. Hospital Clínico San Carlos. Madrid.
- ❖ **4ª Sesión.** Azúcar en la comida, azúcar en mi sangre. Sabor y sal. Aceite y otras grasas.  
D<sup>a</sup> Andrea Calderón. Nutricionista. SEDCA.
- ❖ **5ª Sesión.** Si hay mil excusas para no comer bien... también hay mil recetas sanas, rápidas y saludables. Lo que siempre quisimos saber: cómo hacer comidas y cenas divertidas sin esfuerzo, nutritivas y al alcance de todos. El papel de nuevos alimentos y bebidas en una dieta saludable.  
D<sup>a</sup> Margarita Morán. Asesora gastronómica de la Fundación Alimentación Saludable.  
D<sup>a</sup> Andrea Calderón. Nutricionista SEDCA