

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

DADES PERSONALS

DNI o passaport Nom

Primer cognom Segon Cognom

Adreça

Població CP

Comarca/provincia Tel.

Adreça electrònica Data de naixement

Dades acadèmiques o professionals:

Estudiant/a de la UdL: Sí / No En cas afirmatiu indiqueu:

Centre Curs Titulació

Estudiant universitari de fora de la UdL: Sí / No En cas afirmatiu indiqueu:

Universitat Curs Titulació

Si no sou estudiant universitari, indiqueu la titulació i/o la professió

● Vull rebre el llibret informatiu dels cursos d'estiu de properes edicions.

En compliment de la Llei 15/1999, de 13 de desembre de Protecció de Dades de Caràcter Personal, les dades de caràcter personal facilitades s'incorporaran en un fitxer degudament registrat del que és titular la Universitat de Lleida amb la finalitat d'atendre aquesta relació i ser informat d'activitats que realitza la Universitat de Lleida. Les dades personals facilitades són confidencials i d'ús exclusiu de la Universitat i són tractades d'acord amb la normativa vigent en matèria de protecció de dades. El titular de les dades pot exercir els seus drets d'accés, rectificació, oposició i cancel·lació mitjançant escrit adreçat a la Secretaria General, Plaça de Victor Siurana, 1 de Lleida, CP 25003.

Signatura:

Indiqueu el codi i el títol dels cursos als quals, de forma específica, us voleu inscriure. Abans de formalitzar la matrícula, confirmeu la compatibilitat horària dels cursos i la disponibilitat de places:

CODI	TÍTOL

Import de la matrícula dels cursos de la Universitat d'Estiu de la UdL escollits		
Reducció del 15%, si s'efectua l'ingrés abans del dia 31 de maig de 2010	A * 0,85	B
Reducció del 10%, si s'efectua l'ingrés entre l'1 i el 18 de juny de 2010	A * 0,90	C

Patrocina:



Diputació de Lleida



UNIVERSITAT DE LLEIDA ESTIU 2010



CONCEPTES BÀSICS EN L'ALIMENTACIÓ. TALLERS PRÀCTICS. ELABORACIÓ DE DIETES

Del 20 al 22 de juliol
La Seu d'Urgell

En el curs impartirem coneixements bàsics sobre els aliments, les dietes i els nutrients, i aprendrem a calcular les necessitats energètiques individuals. En cada part teòrica tractarem diferents temes basant-nos en el món de la nutrició i la seua utilització vers la nostra cultura d'una manera pràctica.

Al finalitzar cada sessió, farem exercicis en què es duran a terme menús amb càlcul de calories i el disseny de dietes equilibrades i terapèutiques. L'últim dia, realitzarem un taller pràctic amb aliments i mesures per calcular-ne l'aportació energètica.

Adreçat al públic i als estudiants que estiguin interessats a adquirir coneixements generals quant als aliments, els nutrients, les necessitats energètiques i en la seua aplicació pràctica en l'elaboració de menús i dietes equilibrades d'una forma fàcil i saludable.

És necessari portar calculadora i retoladors de colors.

Coordinació Amalia Zapata Rojas (Departament d'Infermeria de la UdL)
Equip docent Neus Ramonet Sucarrat (Hospital Sant Joan de Déu de Manresa) i Amalia Zapata Rojas (UdL)

Hores lectives 20
Espai IES Joan Brudieu de la Seu d'Urgell
Preu 40 €
Places 30

PROGRAMA

Dimarts 20

Neus Ramonet
09.30-11.30 h Nutrició. Metabolisme energètic. Càlcul de la despesa energètica basal

Neus Ramonet i Amalia Zapata
12.00-14.00 h Exercici pràctic de les necessitats energètics individuals. Què necessitem i com ho calculem?

Neus Ramonet
16.00-18.00 h De què es componen els aliments? Què son els macro i els micronutrients?
Què passa amb les dietes terapèutiques? Tipus de dietes

Neus Ramonet i Amalia Zapata
18.00-20.00 h Exercici pràctic sobre el valor dels aliments

Dimecres 21

Amalia Zapata
09.30-11.30 h Característiques nutricionals i valor nutritiu. Grups d'aliments

Neus Ramonet i Amalia Zapata
12.00-14.00 h Exercici pràctic de menús

Neus Ramonet i Amalia Zapata
16.00-20.00 h Taller pràctic de valoració de racions i realització de menús i de dietes

Dijous 22

Amalia Zapata
10.00-12.00 Guies alimentàries per una alimentació saludable. Racions d'aliments. Alimentació equilibrada. Dietes terapèutiques

Neus Ramonet i Amalia Zapata
12.00-14.00 Exercici pràctic de valoració de dietes. Realització de dietes terapèutiques



Consell Comarcal
de l'Alt Urgell

ALLOTJAMENT

● Vull allotjar-me en el Centre Residencial i de Serveis de la Seu d'Urgell.

Marqueu els dies d'estada en el Centre (compta des de l'hora de sopar fins a la de dinar de l'endemà):



Nombre total de nits		D
Import de l'allotjament	27,50 € *D	E
Import total a ingressar (matrícula + allotjament)	A/B/C + E	

Per formalitzar el pagament, heu de fer arribar aquesta inscripció a l'Oficina de la Universitat d'Estiu (C/ Jaume II, 71. 25001 Lleida. Tel. 973 703390 a/e: estiu@estiu.udl.cat) i us lliuraran el full de pagament que heu de portar a ingressar a la Caixa, Caixa de Catalunya o Banc Santander.

Vull assistir a una de les vetllades de la Universitat d'Estiu a la Seu d'Urgell (sopar fred gratuït)

La Seu d'Urgell

● Dimecres 14 ● Dimarts 20

Empleneu aquest apartat si us interessa compartir cotxe:

Trajecte

Dia

Hora

Tinc vehicle: Sí ● No ●

● Autoritzo a facilitar el meu telèfon a qui vulgui compartir cotxe per fer el mateix desplaçament

La Universitat d'Estiu només actua d'intermediària, no es fa responsable de cap inconvenient que pugui sorgir

