

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

DADES PERSONALS

DNI o passaport _____ Data naixement _____

Sexe H D Nom _____

Primer Cognom _____ Segon Cognom _____

Adreça _____

Població _____ CP _____

Comarca/provincia _____ Tel. _____

Adreça electrònica _____

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 informació 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, s'informa que 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 us voleu inscriure. Abans de formalitzar la matrícula, conformeu 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			
Estudiants UdL: reducció del 30%, si s'efectua l'ingrés entre el 2 i el 31 de maig de 2013*	A x 0,70		A
Estudiants UdL: reducció del 20%, si s'efectua l'ingrés entre l'1 i el 21 de juny de 2013*	A x 0,80		B
Resta d'alumnes: reducció del 10%, si s'efectua l'ingrés entre el 2 de maig i el 21 de juny de 2013*	A x 0,90		C
			D

*Els descomptes no s'aplicaran a les matèries transversals

Per formalitzar el pagament, heu de fer arribar la 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, terminals de ServiCaixa, CatalunyaCaixa o Banc Santander.

Si ho desitgeu, i no sou estudiant de la UdL, podeu subscriure una assegurança voluntària "Univers Plus" per 8 € Sí / No

Podeu consultar les cobertures en els webs
<http://estiu.udl.cat/>
<http://www.udl.cat/serveis/patrimoni/asseg/cumlaude.html>

PATROCINA



Diputació de Lleida



Fundació Pública de la Diputació de Lleida



Universitat de Lleida
Consell Social

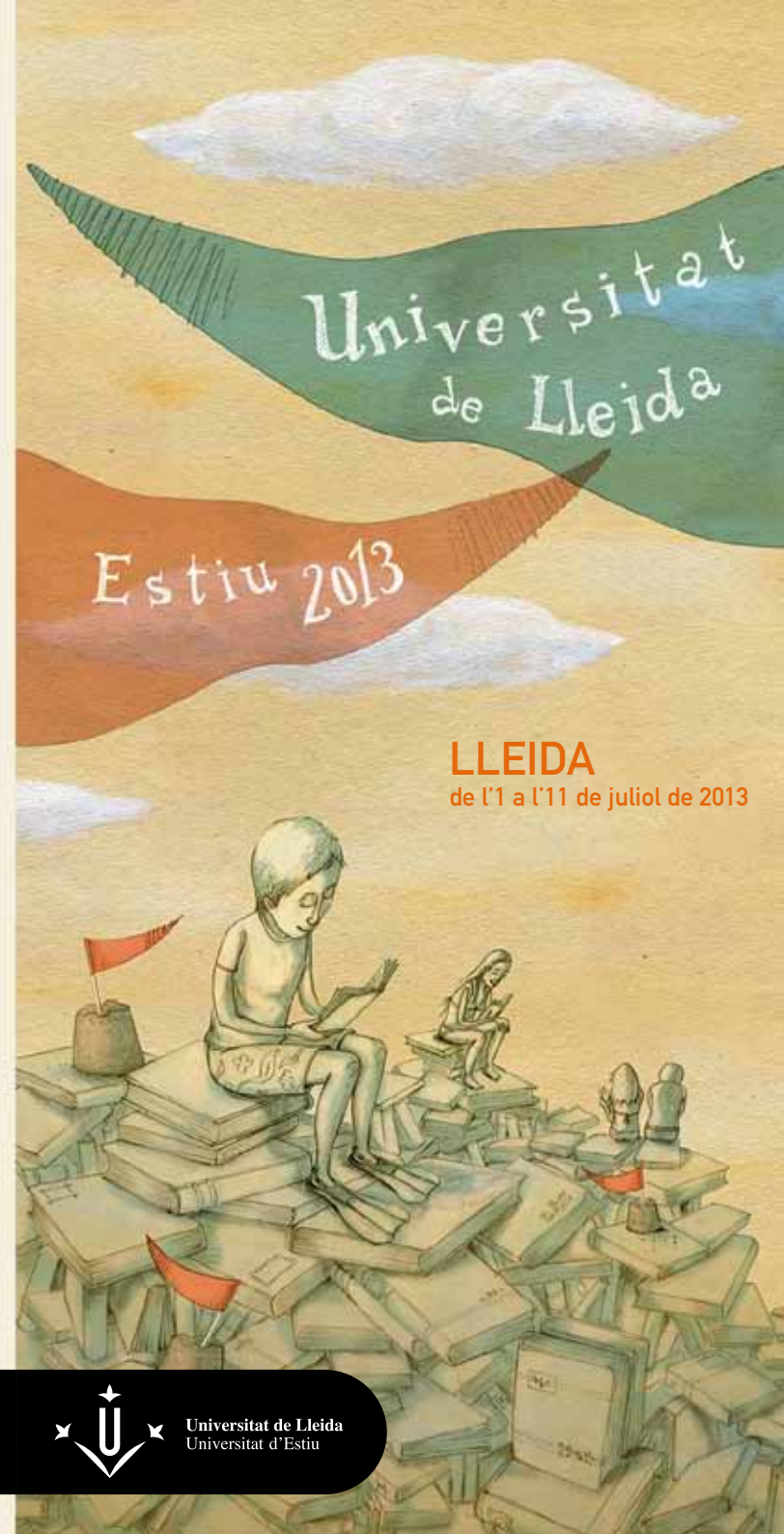
Xarxa Vives
d'universitats



Universitat de Lleida
Universitat d'Estiu



Universitat de Lleida
Universitat d'Estiu



FEM SALUT AMB L'ALIMENTACIÓ

De l'1 al 5 de juliol
Lleida

INFORMACIÓ
Matèria Transversal UdL
<http://estiu.udl.cat>

Una bona alimentació és la base fonamental per gaudir d'una bona salut. És necessari, doncs, que ens alimentem correctament i, a més a més, coneguem el que mengem, però és necessari conèixer-ho des d'un punt vista qualitatiu i, també, quantitatiu. Els objectius que es pretenen assolir en aquest curs són: conèixer el tipus d'alimentació que fem, saber dissenyar una dieta equilibrada i individualitzada, aprendre a calcular les calories de la dieta, conèixer –sota el guiatge d'un cuiner professional- les diferents tècniques culinàries i fer una interpretació pràctica dels components dels aliments a partir de les etiquetes dels productes.

El curs s'adreça a l'estudiantat en general i, especialment, als de nutrició i als d'altres àmbits relacionats amb el món de la salut, a professionals interessats en el tema i a tothom que tingui un mínim d'interès per la seva salut i la nutrició.

Llengua d'impartició: Català

Coordinació Equip docent Amalia Zapata Rojas (Departament d'Infermeria de la UdL)
Ivan Castro Viñuales (Associació Nereu), Daniel Català Blay (cuiner), Míriam Chivite Mòdol (enòloga), Ana Pérez Hera (dietista), Neus Ramonet Sucarrat (dietista), Ramon Vidal Cruellas (cultius ecològics) i Amalia Zapata Rojas (UdL)

Hores lectives 30

Espai Universitat de Lleida. Campus de Cappont

Preu 118,59 € estudiantat UdL / 135,00 € la resta

Places 40

PROGRAMA

Dilluns 1

09.30-11.30 h **Neus Ramonet**
Conceptes de macro i micronutrients dels aliments
Amalia Zapata
12.00-14.00 h Alimentació i nutrició
Amalia Zapata i Neus Ramonet
16.00-18.00 h Què mengem?
Seminari: "Composició dels aliments i càlcul de calories"

Dimarts 2

09.30-11.30 h **Amalia Zapata**
Alimentació equilibrada
12.00-14.00 h Racions d'aliments
Amalia Zapata
16.00-18.00 h Seminari: "Dieta equilibrada"

Dimecres 3

09.30-11.30 h **Neus Ramonet**
Dietes específiques
12.00-14.00 h Dietes en diferents estats de salut
Neus Ramonet i Amalia Zapata
16.00-18.00 h Taller: "Racions alimentàries"
Seminari: "Càlcul de calories en diferents tipus de dietes"

Dijous 4

09.30-11.30 h **Ana Pérez**
Obesitat: Epidèmia del segle XXI
Dietes per perdre pes
Seminari: "Elaboració de dietes i menús"
Neus Ramonet i Amalia Zapata
12.00-14.00 h Etiquetatge dels aliments
Neus Ramonet i Amalia Zapata
16.00-18.00 h Taller: "Sabem el que mengem?"

Divendres 5

09.30-11.30 h **Daniel Català i Amalia Zapata**
Descripció de les diferents tècniques culinàries
Taller de cuina: "Què i com cuinem?"
Ivan Castro i Ramon Vidal
12.00-14.00 h Cultius per a una alimentació sana
Activitat física i alimentació
Míriam Chivite
19.30-21.00 h Tast de vins*
Daniel Català
21.00 h Sessió pràctica – sopar*

* El darrer dia del curs, al restaurant Gastronomik 2.0 (C/ Riu Ebre, 39), Daniel Català farà la sessió pràctica segons els conceptes teòrics impartits i, posteriorment, se celebrarà el sopar. Prèviament al sopar, l'enòloga Míriam Chivite conduirà un tast de vins al restaurant Gastronomik 2.0. El preu del sopar no està inclòs en el preu del curs.

ALLOTJAMENT

L'Oficina de la Universitat d'Estiu de la Universitat de Lleida pot facilitar informació sobre allotjament per als participants del curs

Oficina de la Universitat d'Estiu

Campus de Cappont
Edifici Polivalent
Planta baixa
C/ Jaume II, 71
25001 Lleida
Tel. 973 703 390
Fax 973 703 398
estiu@estiu.udl.cat

