



**SABER COMER:
TALLER DE
COCINA
SALUDABLE
PARA PERSONAS
CON DIABETES**



La Asociación de Diabetes de Ciudad Real (ADICIR) tiene entre sus objetivos generales, los de ayudar a mejorar y mantener la salud de las personas con diabetes, lograr una calidad de vida similar a la de las personas sin esta dolencia, consecuente con un mejor bienestar psíquico, físico y plena integración sociolaboral con una mejor calidad asistencial, personalizada y humanizada, así como el tratamiento y la prevención de las complicaciones agudas y crónicas.

Apartado de Correos 466 | 13080 CIUDAD REAL | Telf.: 699 444 701 | adicir@hotmail.es

www.adicir.es

FECHAS: Jueves 4, 11, 18 y 25 de octubre - Miércoles 31 de octubre

DURACIÓN: 17 HORAS

LUGAR: Lugar de celebración: "Centro Verde"

ORGANIZA:



COLABORAN:



PROGRAMACIÓN

JUEVES 4 DE OCTUBRE: 17 – 20 H.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Definición, importancia del cuidado, las complicaciones ante un mal control, la importancia del ejercicio físico y la alimentación.

Ponentes: M^a Eugenia Ruiz García-Valenciano y M^a José Fernandez Labrador ("pacientes expertas", miembros de la junta directiva de ADICIR).

JUEVES 11 DE OCTUBRE: 17 – 20 H.

EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

- La comprensión del etiquetado alimentario, una herramienta para un mejor control de la diabetes

Ponente: Sergio Gómez Alonso, profesor contratado-doctor del Departamento de Química Analítica y Tecnología de los Alimentos de la Facultad de Ciencias y Tecnologías Químicas de la UCLM.

JUEVES 18 DE OCTUBRE: 17 – 20 H.

ALIMENTACIÓN

- Principios generales de la alimentación del paciente con diabetes. Tipos de dietas. Clasificación de los alimentos y nutrientes. ¿Qué son los hidratos de carbono? (HC). Alimentos desaconsejados. Edulcorantes. Fibra. Vitaminas y minerales. Alcohol.
- Método de alimentación por raciones. Cálculo de "raciones". Como distribuir las comidas a lo largo del día. Índice Glucémico. Carga glucémica. Ratio insulina/hidratos de carbono (ración). Unidad grasa-proteína, como calcularlo. El ejercicio físico como complemento a la alimentación. Impartido por un pediatra-endocrino.

Ponentes: Laura Ruiz Torija, Graduada en nutrición y Patricio Giralto Muiña, pediatra-endocrinólogo

Nombre: _____

Apellidos: _____

Teléfono: _____

e-mail: _____

Dirección: _____

Localidad: _____

C.P. : _____

Enviar la ficha de inscripción a la siguiente dirección antes del 28 de septiembre:

- Apartado de Correos: 466
- adicir@hotmail.es
- Foto al WhatsApp: 699 444 701

JUEVES 25 DE OCTUBRE: 17 – 20 H.

ELABORACIÓN DE MENÚS

- Normas generales de una alimentación sana. Ejemplos de menús para personas con Diabetes y cálculo de "calorías", en función de la edad, actividad física, peso... del paciente.
- Tablas de ración por gramos de alimento. Tabla de medidas utilizadas habitualmente en los recetarios. Ejemplos de elaboración y composición nutricional de algunos platos castellano-manchegos.

Ponentes: Laura Ruiz Torija, Graduada en nutrición y Reyes Contreras Acevedo, Enfermera educadora en diabetes.

MIÉRCOLES 31 DE OCTUBRE: 17 – 22 H. EN EL HOTEL SANTA CECILIA

ELABORACIÓN DE DISTINTOS PLATOS

- Elaboración de platos de cada uno de los grupos de alimentos (legumbres, carnes, pescados, pasta, verduras, arroces, postres) y cálculo de raciones de HC, tanto en crudo como en cocinado.

Ponentes: Laura Ruiz Torija, Patricio Giralto Muiña, Reyes Contreras Acevedo y Francisco León (cocinero del Hotel Santa Cecilia).

La matrícula es gratuita y se entregará un certificado de asistencia.