

# Introducció a la Dieta Mediterrània

*MODALITAT ON-LINE.*



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Institute for LifeLong Learning  
Institut de Formació Contínua  
Instituto de Formación Continua  
Universitat de Barcelona

## Què és l'IL3?

L'IL3-UB és l'Institut de Formació Contínua de la Universitat de Barcelona.

Amb l'IL3-UB, la Universitat de Barcelona s'ha dotat d'un instrument acadèmic destinat a l'impuls de polítiques renovadores en el marc de la formació al llarg de tota la vida, guiat per la idea central de considerar aquesta activitat com una funció essencial de l'Acadèmia. L'oferta formativa de l'IL3-UB, Institut de Formació Contínua de la Universitat de Barcelona, aglutina totes les disciplines de les ciències i les arts, i divideix la seva oferta en onze àrees temàtiques amb un conjunt ampli de cursos que, al seu torn, poden ser presencials, semipresencials o no presencials i de durada diversa (des de màsters i postgraus fins a seminaris). A més, també disposa d'una formació a mida dirigida a les empreses.

L'IL3-UB neix de la integració operativa i de la posterior fusió de dues entitats, ja existents al si del Grup UB, amb una dilatada trajectòria en la formació contínua: Les Heures-Fundació Bosch i Gimpera (formació presencial) i la Universitat de Barcelona Virtual (formació on-line).

L'IL3-UB, Institut de Formació Contínua de la Universitat de Barcelona, integra l'experiència, la metodologia i l'oferta formativa presencial i no presencial, i amplia la seva oferta cap a la formació semipresencial o blended learning, modalitat amb una demanda creixent en els darrers anys.

L'IL3-UB neix amb vocació de donar servei a tots els professionals (i per tant també a les empreses) nacionals i internacionals, amb l'objectiu de ser una gran comunitat de persones i organitzacions que comparteixen coneixements, reptes i il·lusions. La internacionalització de l'oferta és un dels principals eixos d'actuació, posant especial èmfasi als països europeus i d'Amèrica Llatina.

## Per què l'IL3?

El model de l'IL3-UB aporta un enfocament obert, pluridisciplinar i innovador. Posem a l'abast de tothom una formació àmplia i de qualitat, buscant sempre l'equilibri entre el rigor dels continguts, la màxima capacitat d'elecció i el suport constant a tots els nostres alumnes i clients. El model IL3-UB està fonamentat en el compromís, la confiança i l'evolució constant. Un model que vol ser un punt de referència.

L'objectiu de l'IL3-UB és aconseguir l'excel·lència en una universitat pública i laica. Per aconseguir aquest objectiu, l'IL3-UB vol impulsar una nova modalitat d'estudi (a més de les actuals modalitats presencial i no presencial): la semipresencial, que facilita als professionals l'accés a la formació per la flexibilitat addicional que ofereix a l'hora d'impartir els cursos.

L'Institut viu dins del Grup UB i la UB és la Universitat líder en productivitat científica a Espanya i l'única universitat catalana que figura en el rànquing juntament amb les dues-centes millors universitats del món i les cent millors de l'àmbit europeu (font: Academic Ranking of World Universities-2006, publicat per l'Institute of Higher Education de la Xangai Jiao Tong University (SJTU), a la Xina).

---

L'IL3-UB:

- Presenta l'oferta més àmplia per completar la formació prèvia dels professionals perquè ofereix més de 500 cursos entre màsters, postgraus i cursos d'especialització i extensió universitària en 11 àmbits de coneixement diferents.
- Redissenya la seva oferta presencial i no presencial per poder oferir també cursos en format semipresencial.
- És un referent internacional en e-Learning. L'IL3-UB és la Universitat de Barcelona Virtual.
- S'ubica al cor de la Barcelona urbana, i específicament, en el centre del districte amb més vocació de ser el motor del desenvolupament del coneixement i les tecnologies de la ciutat, el 22@.

Gairebé 30.000 alumnes passen cada any per les nostres aules (físiques i virtuals), compartint dedicació, aprenentatge, l'experiència vital de la superació i de l'esforç per aconseguir les seves fites, i la il·lusió per créixer com a persones i com a professionals per aportar a la societat el millor d'ells mateixos.

***Formem part de tu***

# Introducció a la Dieta Mediterrània

MODALITAT ON-LINE.

Tipus de curs	Curs d'especialització
Modalitat	On-line
Nº hores	60
Data d'inici	16 febrer 2012
Data finalització	16 maig 2012
Horari	Online
Idioma d'impartició	Castellà
Emplaçament d'impartició	On-Line
Acreditació acadèmica	Certificat d'Aprofitament per l'IL3-UB.

## Presentació

El model de consum alimentari dels països mediterranis és avui dia un model de prescripció dietètica als països més desenvolupats i un menú variat amb un prestigi social afegit.

Les evidències científiques demostren, des de fa més de 40 anys, els innumerables beneficis que el patró alimentari "mediterrani" reporta a la salut. L'Associació Americana del Cor afirma que els beneficis del seguiment d'un règim dietètic tipus mediterrani són superiors als d'una dieta tradicional baixa en lípids.

La dieta mediterrània, a més de ser sinònim d'alimentació saludable, té la particularitat de combinar diferents gustos, olors, textures i colors, de manera que aconsegueix el seu ple sentit quan s'uneix al clima, la geografia, els costums i els modes de vida dels pobles del Mediterrani.

## Objectius

- Mostrar les virtuts de la dieta mediterrània.
- Ensenyar a preservar els aspectes més essencials de la dieta mediterrània.
- Promoure la dieta mediterrània com un model alimentari amb la finalitat de garantir la seva supervivència.

## Destinataris

Alumnat universitari, professionals i públic en general.

S'ha instat el reconeixement de crèdits de lliure elecció a la Universitat de Barcelona.

Fes clic aquí per conèixer els ensenyaments amb excepcions en el reconeixement de crèdits.

Recordeu-vos de comprovar que el vostre ensenyament reconeix els crèdits del curs en què us matriculeu.

Un cop matriculats, no s'admetran canvis de curs per aquest motiu.

## Direcció

Institut Micromat

## Programa

Mòdul 1. La formació del sabor mediterrani. L'origen, el medi, la societat preindustrial, la religió, el sistema.

Mòdul 2. Trets comuns de les cuines mediterrànies. Les tècniques de preparació. Les tècniques de cocció. Les eines, el foc i els fogons.

Mòdul 3. Receptes emblemàtiques dels països mediterranis, classificades segons els seus ingredients principals.

## Metodologia d'impartició

El curs es desenvoluparà íntegrament a distància. L'alumnat haurà d'estudiar els continguts del curs i realitzar les diferents activitats que es proposen en el campus.

## Sistema d'evaluació

Tema 1: La formació del sabor mediterrani.

Per a la superació d'aquest tema, l'alumnat haurà de fer:

- Una heteroavaluació que es realitzarà en finalitzar el tema. Només es podrà realitzar una vegada. Número de preguntes: 7. Puntuació màxima: 7.
- Participar en el fòrum temàtic: Quines diferències fonamentals hi ha entre la societat preindustrial i postindustrial pel que fa a la cuina i l'abastiment?

Tema 2: Trets comuns de les cuines mediterrànies.

Per a la superació d'aquest tema, l'alumnat haurà de fer:

- Una heteroavaluació que es realitzarà en finalitzar el tema. Només es podrà realitzar una vegada. Número de preguntes: 6. Puntuació màxima: 6.
- Participar en el fòrum temàtic: Quines característiques poseeix la dieta mediterrània que la fa tan saludable?

Tema 3: Receptes emblemàtiques dels països mediterranis, classificades segons els seus principals ingredients.

Per a la superació d'aquest tema, l'alumnat haurà de fer:

- Una heteroavaluació que es realitzarà en finalitzar el tema. Només es podrà realitzar una vegada. Número de preguntes: 23. Puntuació màxima: 23.
- Participar al fòrum temàtic: "Enviar una recepta amb algun ingredient representatiu de la dieta mediterrània".

## On trobar-nos

L'IL3 forma part del districte tecnològic 22@, integrant-se plenament a la revolució tecnològica de la ciutat comtal. Un espai de convivència que acull entitats científiques, tecnològiques i del coneixement que consoliden Barcelona com una de les ciutats pioneres d'Europa.

Entre els carrers Ciutat de Granada i Tànger s'erigeix l'edifici de l'IL3. L'Antiga Fàbrica Canela reconvertida ara en un espai de 4.857 m<sup>2</sup>, on trobaràs aules, oficines i tots els serveis per gaudir de l'aprenentatge en un centre innovador i funcional.

**IL3-UB**

C/Ciutat de Granada, 131

08018 Barcelona

Telèfon d'Informació i Matrícula:

(+34) 93 403 76 60

Fax: (+34) 93 403 76 92

E-Mail de contacte: [cofor.il3@ub.edu](mailto:cofor.il3@ub.edu)