

Introducción a la Dieta Mediterránea

MODALIDAD ON-LINE.



UNIVERSITAT DE BARCELONA



IL3

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

¿Qué es el IL3?

El IL3-UB es el Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona.

Con el IL3-UB, la Universidad de Barcelona se ha dotado de un instrumento académico destinado al impulso de políticas renovadoras en el marco de la formación a lo largo de toda la vida, guiado por la idea central de considerar esta actividad como una función esencial de la Academia. La oferta formativa del IL3-UB-Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona, aglutina todas las disciplinas de las ciencias y las artes, y divide su oferta en once áreas temáticas con un conjunto amplio de cursos que, a su vez, pueden ser presenciales, semipresenciales o no presenciales y de duración diversa (desde másters y postgrados hasta seminarios). Además, también dispone de una formación a medida dirigida a las empresas.

El IL3-UB nace de la integración operativa y de la posterior fusión de dos entidades, ya existentes en el seno del Grupo UB, con una dilatada trayectoria en la formación continua: Les Heures-Fundació Bosch i Gimpera (formación presencial) y la Universidad de Barcelona Virtual (formación on-line).

El IL3-UB, Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona, integra la experiencia, la metodología y la oferta formativa presencial y no presencial, y amplía su oferta hacia la formación semipresencial o blended learning, modalidad con una demanda creciente en los últimos años.

El IL3-UB nace con vocación de dar servicio a todos los profesionales (y por tanto también a las empresas) nacionales e internacionales, con el objetivo de ser una gran comunidad de personas y organizaciones que comparten conocimientos, retos e ilusiones. La internacionalización de la oferta es uno de los principales ejes de actuación, poniendo especial énfasis en los países europeos y de América Latina.

¿Por qué el IL3?

El modelo del IL3-UB aporta un enfoque abierto, pluridisciplinar e innovador. Ponemos al alcance de todos una formación amplia y de calidad, buscando siempre el equilibrio entre el rigor de los contenidos, la máxima capacidad de elección y el apoyo constante a todos nuestros alumnos y clientes. El modelo IL3-UB está fundamentado en el compromiso, la confianza y la evolución constante. Un modelo que quiere ser un punto de referencia.

El objetivo del IL3-UB es conseguir la excelencia en una universidad pública y laica. Para lograr este objetivo, el IL3-UB quiere impulsar una nueva modalidad de estudio (además de las actuales modalidades presencial y no presencial): la semipresencial, que facilita a los profesionales el acceso a la formación por la flexibilidad adicional que esta ofrece al impartir los cursos.

El Instituto vive dentro del Grupo UB y la UB es la Universidad líder en productividad científica en España y la única universidad catalana que figura en el ranking junto con las doscientas mejores universidades del mundo y las cien mejores del ámbito europeo (fuente: Academic Ranking of World Universities-2006, publicado por el Institute of Higher Education de la Shanghai Jiao Tong University (SJTU), en China).

El IL3-UB:

- Presenta la oferta más amplia para completar la formación previa de los profesionales porque ofrece más de 500 cursos entre másters, posgrados y cursos de especialización y extensión universitaria en 11 ámbitos de conocimiento diferentes.
- Rediseña su oferta presencial y no presencial para poder ofrecer también cursos en formato semipresencial.
- Es un referente internacional en e-Learning. El IL3-UB es la Universidad de Barcelona Virtual.
- Se ubica en el corazón de la Barcelona urbana, y específicamente, en el centro del distrito con más vocación de ser el motor del desarrollo del conocimiento y las tecnologías de la ciudad, el 22@.

Casi 30.000 alumnos pasan cada año por nuestras aulas (físicas y virtuales), compartiendo dedicación, aprendizaje, la experiencia vital de la superación y del esfuerzo para conseguir sus metas, y la ilusión por crecer como personas y como profesionales para aportar a la sociedad lo mejor de ellos mismos.

Formamos parte de ti

Introducción a la Dieta Mediterránea

MODALIDAD ON-LINE.

Tipo de curso	Curso de especialización
Modalidad	On-line
Nº horas	60
Fecha inicio	16 febrero 2012
Fecha finalización	16 mayo 2012
Horario	Online
Idioma de impartición	Castellano
Lugar de realización	On-Line
Acreditación académica	Certificado de Aprovechamiento por el IL3-UB.

Presentación

El modelo de consumo alimentario de los países de la cuenca mediterránea es, hoy en día, un modelo de prescripción dietética en los países más desarrollados y un menú variado con un prestigio social añadido.

Las evidencias científicas demuestran, desde hace más de 40 años, los innumerables beneficios que el patrón alimentario "mediterráneo" reporta para la salud. La Asociación Americana del Corazón afirma que los efectos del seguimiento de un régimen dietético tipo mediterráneo son superiores a los de una dieta tradicional baja en lípidos.

La dieta mediterránea, además de ser sinónimo de alimentación saludable, tiene la particularidad de combinar diferentes sabores, olores, texturas y colores, de modo que alcanza su pleno sentido cuando se une al clima, la geografía, las costumbres y los modos de vida de los pueblos del Mediterráneo.

Objetivos

- Mostrar las virtudes de la dieta mediterránea.
- Enseñar a preservar los aspectos más esenciales de la dieta mediterránea.
- Promover la dieta mediterránea como un modelo alimentario con la finalidad de garantizar su supervivencia.

Destinatarios

Alumnado universitario, profesionales y público en general.

Se ha instado al reconocimiento de créditos de libre elección en la Universitat de Barcelona.

Haz clic aquí para conocer los cursos con excepciones en el reconocimiento de créditos.

Recordad que debéis comprobar que vuestro estudio reconoce los créditos del curso en el cual os matriculáis.

Una vez matriculados no se admitirán cambios por este motivo.

Dirección

Instituto Micromat

Programa

Módulo 1. La formación del sabor mediterráneo. El origen, el medio, la sociedad preindustrial, la religión, el sistema.

Módulo 2. Rasgos comunes de las cocinas mediterráneas. Las técnicas de preparación. Las técnicas de cocción. Las herramientas, el fuego y los fogones.

Módulo 3. Recetas emblemáticas de los países mediterráneos, clasificadas según sus principales ingredientes.

Metodología impartición

El curso se desarrollará íntegramente a distancia. El alumnado deberá estudiar los contenidos del curso y realizar las diferentes actividades que se proponen en el campus.

Sistema de evaluación

Tema 1: La formación del sabor mediterráneo.

Para la superación de este tema, el alumnado deberá realizar:

- Una heteroevaluación que se realizará al finalizar el tema. Sólo se podrá realizar una vez. Número de preguntas: 7. Puntuación máxima: 7.
- Participar en el foro temático: ¿Qué diferencias fundamentales existen entre la sociedad preindustrial y postindustrial en cuanto a la cocina y abastecimiento?

Tema 2: Rasgos comunes de las cocinas mediterráneas.

Para la superación de este tema, el alumnado deberá realizar:

- Una heteroevaluación que se realizará al finalizar el tema. Sólo se podrá realizar una vez. Número de preguntas: 6. Puntuación máxima: 6.
- Participar en el foro temático: ¿Qué características posee la dieta mediterránea que la hace tan saludable?

Tema 3: Recetas emblemáticas de los países mediterráneos, clasificadas según sus ingredientes principales.

Para la superación de este tema, el alumnado deberá realizar:

- Una heteroevaluación que se realizará al finalizar el tema. Sólo se podrá realizar una vez. Número de preguntas: 23. Puntuación máxima: 23.
- Participar en el foro temático: "Enviar una receta con algún ingrediente representativo de la dieta mediterránea".

Donde encontrarnos

El IL3 forma parte del distrito tecnológico 22@, integrándose plenamente en la revolución tecnológica de la ciudad condal. Un espacio de convivencia que acoge entidades científicas, tecnológicas y del conocimiento que consolidan Barcelona como una de las ciudades pioneras de Europa.

Entre las calles Ciutat de Granada y Tànger se erige el edificio del IL3. La Antiga Fàbrica Canela reconvertida ahora, en un espacio de 4.857 m² donde encontrarás aulas, oficinas y todos los servicios para que disfrutes del aprendizaje en un centro innovador y funcional.

IL3-UB

C/Ciutat de Granada, 131
08018 Barcelona
Teléfono de Información y Matrícula:
(+34) 93 403 76 60
Fax: (+34) 93 403 76 92
E-Mail de contacto: cofor.il3@ub.edu