



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

¿POR QUÉ COMEMOS LO QUE COMEMOS? UNA MIRADA INTERDISCIPLINARIA SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Fechas y horarios: 05/09/2023 al 28/09/2023 – Martes y Jueves de 17:30 a 19:30 a través de Youtube.

Modalidad: Curso Interservicio (Escuela de Nutrición – Facultad de Química)

Carga horaria: 30 horas (16 horas de clase virtual y 14 horas de trabajo individual)

Docentes Responsables: Dra. Alejandra Girona (Escuela de Nutrición), Dr. Gastón Ares (Facultad de Química)

Destinatarios: Público en general, incluyendo estudiantes de grado, y profesionales vinculados a la nutrición, la salud, y ciencias afines.

Objetivos del curso: Uruguay tiene el desafío de diseñar e implementar nuevas estrategias orientadas a enfrentar y revertir los problemas nutricionales que aquejan a la población, de modo de garantizar el ejercicio pleno del derecho a una alimentación adecuada. El diseño de este tipo de acciones requiere conocer en profundidad el comportamiento alimentario de la población y comprender sus determinantes. En este contexto, el objetivo del curso es profundizar en los factores que definen nuestros hábitos alimentarios desde una perspectiva interdisciplinaria. Se discutirán aspectos fisiológicos, sociales, culturales y económicos que determinan la selección de alimentos, así como teorías de cambio de comportamiento y estrategias para promover hábitos alimentarios saludables y sostenibles.

Contenido:

Clase 1 (5 de setiembre): Modelos conceptuales sobre hábitos alimentarios y selección de alimentos. Perspectivas en el análisis de los hábitos alimentarios. Evolución de los hábitos alimentarios en la población uruguaya. Sistemas alimentarios.

Clase 2 (7 de setiembre): Factores nutricionales y biológicos determinantes del consumo de alimentos. Apetito y Saciedad. Placer. Aprendizaje de preferencias alimentarias con foco en la infancia y adolescencia.

Clase 3 (12 de setiembre): Factores psicológicos de la selección de alimentos. Actitudes, conocimientos y creencias. Proceso de toma de decisiones. Teoría del proceso dual. Heurísticos.

Clase 4 (14 de setiembre): Entornos alimentarios personales. Determinantes económicos de la alimentación. Inseguridad alimentaria y estrategias de afrontamiento. Costo de la alimentación adecuada con un enfoque de derechos.



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Clase 5 (19 de setiembre): Entornos alimentarios externos. Aspectos sociales y culturales. Influencia de la familia y los pares en los hábitos alimentarios de niños, niñas y adolescentes.

Clase 6 (21 de setiembre): Entornos alimentarios minoristas. Desiertos y pantanos alimentarios. Accesibilidad de alimentos. Cadenas de suministro. Publicidad de alimentos.

Clase 7 (26 de setiembre): Teorías de cambio del comportamiento.

Clase 8 (28 de setiembre): Estrategias exitosas de promoción de hábitos alimentarios saludables y sostenibles basadas en evidencia. Nudging.

Modalidad del curso:

- Clases virtuales a través de Youtube, las cuales pueden realizarse tanto de forma sincrónica como asincrónica.

- Aquellos estudiantes que deseen certificado de aprobación, así como aquellos que quieran tramitar créditos en los distintos servicios de Udelar, deberán realizar una evaluación online con una carga horaria adicional de 15 horas.

Costo: Sin costo

Docentes:

- Alejandra Girona (Escuela de Nutrición)
- Gastón Ares (Facultad de Química)
- Lucía Antúnez (Facultad de Química)
- Florencia Alcaire (Facultad de Química)
- Vanessa Gugliucci (Escuela de Nutrición)
- Leticia Vidal (Facultad de Química)
- Ana Giménez (Facultad de Química)
- Gabriela Fajardo (Escuela de Nutrición)
- Gustavo Laborde (Escuela de Nutrición)
- Agustina Vitola (Espacio Interdisciplinario)
- Gerónimo Brunet (Espacio Interdisciplinario)
- Docentes invitados nacionales y extranjeros