



— INSCRIPCIÓN —

Sólo curso
12 Euros.

Curso + comida
25 Euros

(incluye el curso, la cata de aceite y el almuerzo Mediterráneo del Sábado)

Número de Cuenta

Banco SANTANDER: 0049 2420 3127 1462 6725.

Debes especificar en el ingreso tu nombre y apellidos y el concepto:

“CURSO DIETA MEDITERRÁNEA” o
“CURSO Y COMIDA DIETA MEDITERRÁNEA”.

Posteriormente, debes enviarnos el justificante del pago a:

info@mejormediterranea.com

Cuando recibamos tu inscripción te enviaremos un mail con las posibilidades de alojamiento y transporte por si fueran de tu interés.

Información:

info@mejormediterranea.com



— C U R S O —

La Dieta Mediterránea:

Un modelo saludable
de alimentación.

— 28 y 29 de noviembre de 2014 —
BAENA · (Córdoba)

— C U R S O —

La Dieta Mediterránea:

Un modelo saludable de alimentación.

— 28 y 29 de noviembre de 2014 · BAENA · (Córdoba) —

OBJETIVOS

Dar una visión general sobre la importancia de la Dieta Mediterránea en la sociedad actual, con especial énfasis en sus efectos saludables y en el papel del aceite de oliva virgen en este modelo de alimentación.

Lugar

Museo del Aceite y el Olivar de Baena. (CÓRDOBA)

Dirección Académica

Francisco Pérez Jiménez. Catedrático de Patología

Médica de la Universidad de Córdoba. Director del IMIBIC y jefe del servicio de medicina interna del Hospital Reina Sofía.

La Dieta Mediterránea constituye uno de los mayores tesoros de nuestra civilización y, sin embargo, las encuestas nos evidencian que es una gran desconocida. La mayor parte de la población encuestada no sabe definir qué es y qué no es la Dieta Mediterránea.

Las propiedades saludables que se le atribuyen se basan en la constatación de que, aunque en los países mediterráneos se consume más grasa que en los Estados Unidos, la incidencia de enfermedades cardiovasculares es mucho menor. Las causas de tales propiedades parecen estar en el mayor consumo de productos ricos en ácidos grasos monoinsaturados, presentes en el aceite de oliva (que reducen el nivel de colesterol en sangre).

También se atribuye al consumo de pescado, en especial pescado azul, rico en ácidos grasos w-3 y, finalmente, al consumo moderado de vino tino.

Componentes de la piel de la uva que se concentran en el vino tinto y presentes en las aceitunas, el aceite de oliva virgen, las semillas de lino, las semillas de sésamo y los cereales integrales están asociados con efectos protectores frente a la mortalidad.

La Dieta Mediterránea está asociada con un menor riesgo de deterioro cognitivo leve y una mejora generalizada de la salud tanto durante el envejecimiento como durante todas las etapas vitales.

PROGRAMA DEL CURSO

28 DE NOVIEMBRE de 16:30 a 20:00

16:30 - 17:00 / Inauguración

17:00 - 17:40

La Dieta Mediterránea: un sabio conjunto de alimentos saludables.

Francisco Pérez Jiménez.

Catedrático de patología médica de la UCO.
30 minutos de ponencia + 10 debate.

17:40 - 18:20

El aceite de oliva virgen: el eje de la Dieta Mediterránea.

D. José López Miranda.

Catedrático de Medicina interna de la UCO.
30 minutos de ponencia + 10 debate.

18:30 - 18:40 / Descanso.

18:40 - 19:20

Dieta Mediterránea y salud cardiovascular.

Fernando López Segura.

Profesor asociado de la UCO.
30 minutos de ponencia + 10 debate.

19:20 - 20:00

El aceite de oliva en el mundo clásico.

Desiderio Vaquerizo.

Catedrático de arqueología de la UCO
30 minutos de ponencia + 10 debate.

29 DE NOVIEMBRE de 10:00 a 14:00

10:00 - 12:00

Mesa redonda: Tres componentes claves: Mucho más que alimentos

- *Aceite de oliva y envejecimiento saludable.*
Pablo Pérez Martínez. Profesor titular de la UCO.
- *PREDIMED: El estudio definitivo del efecto saludable del aceite de oliva.*
Ramón Estruch. Director del estudio PREDIMED. Profesor de la Universidad de Barcelona e investigador del Hospital Clinic.
- *El vino: ¿cuales son los límites de su efecto saludable?*
Rafael Moreno Rojas. Catedrático de la UCO.

Debate y cuestiones sobre las principales conclusiones de la jornada

12:00 - 12:30 / Descanso.

12:30 - 13:30 / Cata de Aceite.

14:00 Almuerzo Mediterráneo.

Este seminario será seguido y dinamizado por centros Guadalinfo de Andalucía a través de Videostreaming.