

CORSO FAD-ECM

dal 24 maggio 2020 al 31 dicembre 2020

ALIMENTAZIONE SANA: IL CIBO E' SALUTE

RAZIONALE: il corso descrive le basi dell'alimentazione che sono ormai un tema di assoluta importanza per le loro interazioni con la salute. Vuole fornire gli elementi di base di una corretta nutrizione.

Saranno presi in esame i singoli principi nutritivi, ponendo attenzione alle calorie fornite da ognuno ed alle loro qualità nutrizionali, alle loro molteplici funzioni all'interno dell'organismo. In particolare, l'importanza dell'assunzione dell'acqua, essendo il principale costituente (60-65%) del nostro corpo, il fabbisogno glucidico e lipidico in relazione alle esigenze energetiche, quello proteico per l'accrescimento ed il rinnovamento tissutale, dei Sali minerali e delle vitamine come regolatori delle funzioni metaboliche dell'organismo.

Il corso porrà attenzione alla suddivisione degli alimenti nei 7 gruppi dell'INN (istituto nazionale della nutrizione) e ai loro contenuti nutrizionali, ma anche alla loro disposizione nella piramide alimentare e nel, più moderno, tempio dell'alimentazione che rispecchia a pieno le potenzialità benefiche della corretta alimentazione in relazione alla dieta mediterranea. Una sezione sarà dedicata alle differenti bevande, in modo da spiegarne le differenze (nervine, alcoliche, analcoliche) e i loro effetti sul corpo.

Nell'ultima parte del corso si affrontano argomenti riguardanti la cottura e l'igiene degli alimenti, ma anche l'importanza di conoscere le intolleranze alimentari per evitare che un individuo si possa ammalare inconsapevolmente.

Il corso ha come fine quello di portare il discente a conoscere i punti fondamentali per una sana alimentazione che sono la base fondamentale per avere un corpo in buona salute.

Responsabile scientifica: dr.ssa Shuela Curatola biologa nutrizionista C.F.:CRTSHL75P64H224P

Obiettivo 23. Sicurezza alimentare e/o patologie correlate

Durata del corso: 10 ore previste per apprendimento

Numero max partecipanti: fino a 500 utenti

Destinatari del corso: Tutte le professioni

Segreteria Organizzativa: M45 s.r.l. Via Giovanni Paisiello, 40 - 00198 Roma email:info@emme45.it tel. 06839548409 Fax 0683958405 responsabile di segreteria: Elisabetta Calabrese cell.3393572310

Modalità d'iscrizione: quota di partecipazione € 50,00 (euro cinquanta,00) con modalità di pagamento on line

Caratteristiche tecniche del corso: Il corso suddiviso in due moduli prima parte e seconda parte, si avvale della metodologia FAD (Formazione a Distanza) appoggiata su Piattaforma di E-learning realizzata con CMS Wordpress e sistema di e-learning "Sensei"; la piattaforma è sviluppata in linguaggio PHP e database MySQL ed è ospitata su dominio presso server in Cloud Computing. Il portale di accesso è www.emme45.it

Requisiti tecnici per la fruizione:

Un computer con sistema operativo Windows, Linux o Mac

Browser web (Mozilla Firefox, Apple Safari, Microsoft Internet Explorer)
Pacchetto Microsoft Office o, in alternativa, OpenOffice
Adobe Reader per i documenti pdf
Collegamento ad Internet

Metodologia Didattica:

Autoapprendimento via web e tutoraggio in differita breve con risposta via email entro le 72 ore lavorative dalla richiesta. Il corso si compone, in sequenza unica preordinata, di 11 capitoli suddivisi in parte prima (dal primo al terzo capitolo) e parte seconda (dal quarto all'ultimo capitolo), composti da presentazioni modello power point e documenti allegati scaricabili in PDF.

Modalità di apprendimento:

Lettura del testo didattico e dei documenti allegati.
Svolgimento del test di autoapprendimento con questionario di verifica ECM a risposta multipla.

Metodo di verifica:

questionario on line a risposta multipla. L'acquisizione dei crediti è subordinata allo svolgimento del questionario con performance minima del 75%.

Attestato ECM:

al termine del percorso formativo, previo superamento del questionario di verifica ECM il discente potrà eseguire il download automatico del proprio attestato di acquisizione dei crediti ECM in formato PDF. A completamento della procedura ECM è prevista la compilazione della scheda qualità che l'utente dovrà scaricare in formato cartaceo e successivamente ricaricare tramite l'apposito form.

Valutazione della Qualità:

il questionario consente di sondare:

- rilevanza del programma proposto rispetto alle esigenze formative della categoria;
- qualità del programma formativo, dei docenti e dell'organizzazione;
- efficacia della formazione sulla propria professione;
- eventuali percezioni di conflitto d'interessi commerciali.

Sistema di Accesso e Assistenza

Il partecipante, per accedere al sistema, riceverà un codice di accesso specifico. Seguendo le istruzioni che troverà in home page, dovrà inserire i propri dati anagrafici unitamente a detto codice e verrà automaticamente indirizzato al corso.

Il sistema permette di frequentare il corso in sessioni successive, ossia interrompendo momentaneamente la consultazione e riprendendola in un secondo momento. Altrettanto può essere fatto nella compilazione del questionario finale. Ad ogni nuovo tentativo al set di domande viene applicata la doppia randomizzazione per numero limitato di cinque ripetizioni. Per quanto riguarda l'assistenza, il corso si avvale di una segreteria didattica per eventuali richieste di delucidazione su quanto espresso nel corso e di una segreteria tecnica per problemi di accesso. Ambedue saranno contattabili via mail con garanzia di risposta entro le 70 ore lavorative.

Il corso è sviluppato su piattaforma multiutente con server dedicato e IP statico a garanzia di un collegamento fluido e rispettoso delle vigenti norme sul trattamento dei dati personali.

CV Docente

COGNOME NOME	CODICE FISCALE	TITOLO E SPECIALIZZ.	LUOGO LAVORO
Curatola Shuela	CRTSHL75P64H224P	Laurea in Biologia Iscrizione Albo professionale ONB: A053861 Iscrizione all'ENPAB n° 51645 - spec. Biologa nutrizionista	Akesios Group srl, Parma docente presso PIN scuola di nutrizione Torino

La docente ha sottoscritto una certificazione riguardante l'eventuale conflitto di interessi, garantendo la completa indipendenza delle relazioni, a prescindere da ogni eventuale conflitto di interessi o rapporto con aziende. E' esclusa ogni finalità commerciale, politica, sindacale o, in qualsiasi modo, estranea alla formazione, il docente nell'ambito delle proprie competenze, garantisce che le relazioni svolte, durante il corso, hanno esclusivamente scopo scientifico e di aggiornamento tecnico, normativo o legislativo.

PROGRAMMA SCIENTIFICO

Prima Parte

Capitolo1: Definizioni utili

- Dieta, regime, alimentazione
- Nutrizione, nutrigenomica, nutraceutica
- Bioterapia nutrizionale
- Alimenti funzionali, alimenti biologici, alimenti light, alimenti fortificati e arricchiti

Capitolo 2: I principi nutritivi

- Glucidi, lipidi, proteine,
- Sali minerali, vitamine

Capitolo 3: Acqua e idratazione

- Acqua
- Idratazione nel corpo umano
- Funzioni dell'Acqua
- Tipi di acque
- Acqua negli alimenti

Seconda parte

Capitolo 4: I gruppi alimentari

- 1: carne, pesce, uova
- 2: latte e derivati
- 3: cereali e tuberi
- 4: legumi
- 5:grassi da condimento
- 6/7:ortaggi e frutta

Capitolo 5: Le bevande

- alcoliche
- nervine
- analcoliche

Capitolo 6: La cottura degli alimenti

- Trasmissione di calore

- A cosa serve la cottura
- Tipi di cotture

Capitolo 7: La piramide alimentare

Capitolo 8: L'indice glicemico degli alimenti

- Come varia negli alimenti e in cottura

Capitolo 9: Etichette alimentari

- Come leggerle

Capitolo 10: Metabolismo

- Anabolismo e catabolismo
- Metabolismo basale e totale

Capitolo 11: Equilibrio acido-base nel corpo

- Sintomi dell'acidosi
- Alimenti acidi e alcalinizzanti