

## CURS DE FORMACIÓ CONTINUADA

### FITXA DEL CURS

**Organitza:** Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CoDiNuCat).

**Títol:** Estratègies nutricionals per a una Alimentació Saludable i Culturalment adaptada: Eines per a Dietistes-Nutricionistes.

**Destinatari:** Col·legiades i col·legiats del CoDiNuCat que treballen en l'atenció primària i comunitària.

**Dates i horaris:** La formació constarà de 2 sessions amb una durada de 4 hores cada sessió (Hores totals: 8 h), cada sessió disposarà d'un descans de 30 minuts. La primera sessió serà impartida a través de la plataforma de ZOOM i la segona sessió és dura a terme en modalitat presencial al Col·legi Oficial d'Agents Comercials de Barcelona. L'enllaç de la sessió en línia serà lliurat a posterior de la vostra inscripció.

#### Sessió en línia:

- Dissabte, 4 d'octubre de 2025 de 9.30 a 14 h amb un descans de 30 minuts.

#### Sessió presencial:

- Dissabte, 11 d'octubre de 2025 de 9.30 a 14 h amb un descans de 30 minuts.

**Lloc:** Formació en modalitat mixta. La primera sessió s'impartirà a través de la plataforma de Zoom i la segona sessió es dura a terme en modalitat presencial al Col·legi Oficial d'Agents Comercials de Barcelona.

#### Docent:

**Lourdes Tecchia Sotelo.** Graduada en Nutrició i dietètica, docent a la Universitat de Lleida i coordinadora tècnica de l'Eix Salut Comunitària.

#### Aspectes a tenir en compte:

- 1- La sala estarà oberta 15 minuts abans de la formació.
- 2- És molt important posar el nom complet (nom i cognoms) per poder accedir a la sessió a través de ZOOM, si no fiquen el nom complet amb cognoms la vostra assistència no podrà ser comptada.
- 3- Per qualsevol incidència podeu contactar amb [formacio@codinucac.cat](mailto:formacio@codinucac.cat).

## METODOLOGIA DOCENT

El curs tindrà un total de 8 hores repartides de la següent manera:

- **Primera sessió de la formació en modalitat en línia de 4 hores de durada i la segona sessió de la formació en modalitat presencial de 4 hores de durada al Col·legi Oficial d'Agents Comercials de Barcelona.**
- **Avaluació final és dura a terme en finalitzar la sessió presencial.**

## OBJECTIU GENERAL:

Millorar les competències de les dietistes-nutricionistes per integrar la perspectiva cultural en l'atenció nutricional comunitària, amb l'objectiu de promoure una atenció de qualitat, així com una alimentació saludable, sostenible i adaptada a la diversitat cultural present a Catalunya.

## ESPECÍFICS

- ✓ Potenciar el coneixement dels determinants culturals, socials i simbòlics de l'alimentació en les principals comunitats migrades presents a Catalunya.
- ✓ Poder reconèixer els patrons alimentaris i pràctiques tradicionals de diverses cultures (africana, llatinoamericana, asiàtica, europea de l'est...) i identificar-ne els elements clau per a la intervenció nutricional.
- ✓ Desenvolupar habilitats per adaptar el mètode del plat i les recomanacions nutricionals a contextos alimentaris multiculturals reals.
- ✓ Identificar barreres idiomàtiques i culturals en l'atenció nutricional i explorar estratègies per facilitar la comunicació i la comprensió mútua.
- ✓ Aplicar estratègies d'educació per a la salut i eines participatives per fomentar hàbits saludables en entorns comunitaris diversos.
- ✓ Desenvolupar capacitats per co-crear menús, receptes i activitats educatives adaptades culturalment a partir de casos pràctics i tastos guiats.

## **PROGRAMA Part Online**

### **Sessió 1: Perspectives culturals en la Nutrició i la Salut Comunitària** **Horari: Dissabte 9:30 - 14:00**

#### **9.30 a 10.30 h**

Introducció a la nutrició i la salut des d'una perspectiva cultural:  
Importància de comprendre els contextos culturals per oferir una atenció nutricional adequada i equitativa.  
Els factors socials, econòmics i culturals que afecten els hàbits alimentaris en diferents comunitats.

#### **10.30 a 11.30 h**

La influència de la cultura en l'alimentació:  
Visió antropològica de l'alimentació: com les cultures structuren els aliments i les pràctiques dietètiques.  
Diferències en les percepcions de salut i alimentació en diverses cultures.

#### **11.30 a 12.30 h**

Nutrició i diversitat cultural en atenció primària:  
Reptes i oportunitats per integrar pràctiques nutricionals saludables en poblacions diverses.  
Adaptació de les recomanacions nutricionals a les necessitats de grups migrats i el seu context cultural.

### **DESCANS DE 30 MINUTS**

#### **13 a 13.30 h**

Eines per als Dietistes-Nutricionistes:  
Estratègies per integrar els coneixements culturals en la planificació d'intervencions en salut.  
Com aplicar un enfocament respectuós i eficaç per millorar la nutrició en contextos multiculturals.

#### **13.30 a 14 h**

Reflexió i debat:  
Discussió sobre com les tradicions alimentàries poden influir en la intervenció nutricional i com crear programes de salut inclusius.

## **PROGRAMA Part Presencial**

### **Sessió 2: Pràctiques culturals i adaptació nutricional en diversos contextos**

**Horari: Dissabte 9.30 - 14:00**

#### **9.30 a 11.30 h**

Cultura alimentària africana:

Característiques principals de l'alimentació africana, des dels ingredients fins a les pràctiques culinàries.  
Adaptació del mètode del plat en contextos africans: creació de menús i receptes adaptades.

Cultura alimentària llatinoamericana:

La dieta tradicional d'Amèrica Llatina i la seva relació amb la salut: ingredients i plats típics.  
Com adaptar les recomanacions nutricionals als costums i dietes llatines: exemples pràctics.

Cultura alimentària de l'est (Àsia i Europa de l'Est):

Diversitat en els hàbits alimentaris de països de l'est: anàlisi de dietes típiques i la seva relació amb la salut.  
Estratègies d'adaptació per treballar amb pacients d'origen asiàtic o d'Europa de l'Est en atenció primària.

#### **DESCANS DE 30 MINUTS**

**12 a 12.30 h** Prova d'avaluació tipus test de 13 preguntes

**12:30 a 14:00 h** - Taller pràctic i anàlisi de casos:

Showcooking amb tast de plats saludables i culturalment adaptats.  
Debat i valoració de les adaptacions d'aquests receptaris.