

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 II.

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:

- Dijous, 16 d'abril de 2026 de 14.30 a 19 h amb un descans de 30 minuts.

Sessió presencial:

- Dissabte, 25 d'abril de 2026 de 10 a 14.30 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:

- Joy Ngo de la Cruz
- Saba Mohamed Bibi
- Jolanta Biela Drewniak

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 fiqueu el nom complet amb cognoms la vostra assistència no podrà ser comptada.
- 3- Durant la sessió presencial, haureu d'escanejar els codis QR per registrar la vostra assistència, els quals trobareu a les entrades de la sala d'actes on impartirem la formació.
- 4- Per qualsevol incidència podeu contactar amb 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 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 (asiàtica, **pakistanès**, 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: Dijous 14:30 - 19:00

14.30 a 16.30 h (Joy Ngo) Àsia- China- Filipinas

1. Explicar les influències culturals de les poblacions xinesa i filipina.
2. Exposar ingredients, plats i patrons culinaris (tradicionals i adaptacions al país d'acolliment), destacant els aspectes nutricionals.
3. Explicar usos terapèutics dels aliments
4. Exposar consideracions per al consell alimentari-nutricional, la competència cultural i recursos disponibles

DESCANS DE 30 MINUTS

17 a 18h (Saba Mohamed Bibi)

1. Exposar les característiques sociosanitàries de la població pakistanesa resident a Catalunya
2. Explicar el model d'aculturació alimentària destacant els canvis alimentaris degut al factor migratori i les seves implicacions a nivell nutricional
3. Exposar l'estructura del plat saludable i la seva adaptació al patró dietètic tradicional de la població pakistanesa
4. Realitzar un cas clínic de forma grupal d'un pacient d'origen pakistanès amb diabetis tipus 2 (molt habitual)
5. Explicitar les consideracions claus en el disseny de programes d'educació alimentària per a la població pakistanesa
6. Compartir exemples dels projectes existents d'educació alimentària per a la població pakistanesa resident a Catalunya

18 a 19 h (Jolanta Biela Drewniak)

1. Quantes persones procedents de l'Est, en particular polonesos, tenim a Catalunya (una mica de dades).
2. Patró alimentari polonès i les seves característiques (piràmide de l'alimentació de Polònia)
3. Aliments i plats típics de la zona.
4. Similituds i diferències entre la dieta polonesa i la Dieta Mediterrània.
5. Recomanacions nutricionals ajustades a les persones procedents de Polònia.
6. Com afrontar la barrera idiomàtica?
7. Més enllà de la dieta, fomentem l'estil de vida saludable a la comunitat polonesa.

PROGRAMA Part Presencial

Sessió 2: Pràctiques culturals i adaptació nutricional en diversos contextos

Horari: Dissabte 10 - 14:30

Part teòrica 10 a 12.30

Saba Mohamed Bibi

- 1) Esmorzars i berenars tradicionals i saludables
- 2) Adaptar un menú/plat tradicional a l'estructura del plat saludable
- 3) Taller per assegurar la presència de proteïna en la alimentació

Jolanta Biela Drewniak

Sopa de primer: element bàsic al menú típic polonès. Exemples de sopes (barszcz, rosól, zurek) i com millorar la seva qualitat nutricional.

Joy Ngo de la Cruz

- 1) Presentació de ingredients claus i tècniques culinàries per Filipines i Xina
- 2) Activitat: Reformulació de menú o plats típics (Filipines i Xina))

DESCANS DE 30 MINUTS

13 a 13.30 h Prova d'avaluació tipus test de 20 preguntes (Cada docent haurà d'adjuntar en el document de la carpeta del Drive 5 preguntes de l'examen)

13:30 a 14:30 h - Taller pràctic i anàlisi de casos (Part conjunta entre els ponents):

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