



CURSO ACADÉMICO 2024/2025

DOCENTE: Lucía Moreno (Bióloga y nutricionista, educadora e investigadora)

TÍTULO DE LA MATERIA: Cómo fortalecer tu salud a través de hábitos nutricionales ancestrales en Galicia

Nº DE HORAS: 30

- **Presenciales en el aula:** 20
- **Presenciales fuera del aula:** 10

DESCRIPCIÓN GENERAL

Este curso explora los hábitos nutricionales ancestrales de Galicia y cómo estos pueden aplicarse para fortalecer la salud en la actualidad. Los estudiantes aprenderán sobre la dieta tradicional gallega, sus beneficios para la salud, y cómo integrar estos hábitos en su vida diaria. El curso combinará teoría, prácticas culinarias y actividades fuera del aula, incluyendo visitas a mercados locales y talleres de cocina.

OBJETIVOS

Conocer los fundamentos de la nutrición ancestral gallega.
Identificar los beneficios para la salud de los hábitos alimenticios tradicionales.
Aprender a preparar platos tradicionales gallegos con técnicas modernas.
Evaluar cómo la dieta tradicional puede mejorar la salud y prevenir enfermedades.
Promover el uso de ingredientes locales y de temporada en la alimentación diaria.
Fomentar la sostenibilidad y el respeto por las tradiciones culinarias locales.

COMPETENCIAS

Conocimiento profundo de los hábitos nutricionales ancestrales de Galicia.
Capacidad para aplicar técnicas culinarias tradicionales en la cocina moderna.
Habilidad para diseñar planes de alimentación basados en la dieta tradicional gallega.
Competencia en la evaluación de los beneficios de la dieta tradicional para la salud.
Capacidad para integrar principios de sostenibilidad en la selección de alimentos.
Habilidad para comunicar la importancia de la nutrición y la cultura alimentaria.
Sensibilidad hacia la conservación de las tradiciones culinarias locales.

CONTENIDOS

1. Introducción a la Nutrición Ancestral Gallega

- 1.1. Historia y evolución de la dieta gallega
- 1.2. Principios básicos de la nutrición ancestral

2. Alimentos Tradicionales y sus Beneficios

- 2.1. Alimentos básicos de la dieta gallega (granos, legumbres, pescados, verduras)
- 2.2. Propiedades nutricionales y beneficios para la salud

3. Técnicas Culinarias Tradicionales



- 3.1. Métodos de preparación y conservación de alimentos
- 3.2. Recetas tradicionales y su adaptación a la cocina moderna

4. Diseño de Planes de Alimentación Saludables

- 4.1. Integración de hábitos ancestrales en la vida diaria
- 4.2. Planificación de menús basados en la dieta gallega

5. Prácticas y Aplicaciones

- 5.1. Talleres de cocina
- 5.2. Visitas a mercados y productores locales

METODOLOGÍA DOCENTE

El curso se desarrollará mediante clases teóricas, talleres prácticos y actividades fuera del aula. Las sesiones en el aula se centrarán en los fundamentos teóricos y la discusión de casos prácticos. Las actividades fuera del aula incluirán visitas a mercados locales y talleres de cocina para aplicar los conocimientos adquiridos en la práctica.

ACTIVIDADES FUERA DEL AULA (descripción y temporalización)

Semana 3: Visita a un mercado local para aprender sobre la selección de ingredientes tradicionales gallegos (3 horas).

Semana 5: Taller de cocina en una instalación profesional, enfocado en la preparación de recetas tradicionales gallegas (4 horas).

Semana 7: Taller de conservación de alimentos tradicionales, incluyendo técnicas como el encurtido y el secado (3 horas).

EVALUACIÓN

Participación en clase y talleres: 30%

Trabajos prácticos y preparación de recetas: 30%

Proyecto final (diseño de un plan de alimentación basado en la dieta tradicional gallega y presentación): 40%

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y RECURSOS

Cunqueiro, A. (2004). *La Cocina Gallega*. Editorial Galaxia

Felpeto Lagoa, M. (2017). *Cocina gallega Tradicional: Recetas, tradición, historia y evolución*. Edicións Xerais

Leis Trabazo, R., de Lamas Pérez, C., Castro Pérez, X., & Solla, P. (2019). Dieta atlántica: Nutrición y gastronomía en Galicia. *Nutrición Hospitalaria*, 36(1), 7–13. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02686>

Recursos en línea: Informes sobre cocina gallega, videos de técnicas culinarias tradicionales, bases de datos de alimentos locales y sus beneficios nutricionales