

## Curso ALIMENTACIÓN SOSTenible

**Nº de horas: 12,5**

### **Personas destinatarias:**

Está dirigido a todo el alumnado y trabajadores/as de la UPV/EHU que quieran adquirir competencias y capacidades para seguir una alimentación más saludable y sostenible para el medio ambiente, la economía y la realidad sociocultural en la que vivimos.

### **Introducción / Descripción del Curso:**

Somos lo que comemos y mantener una dieta sostenible refuerza nuestro compromiso con el medio ambiente. Casi todos nos esforzamos por comer de forma sana y equilibrada, pero **¿sabemos cómo afecta nuestra dieta al bienestar social y a la salud del planeta?**

Muchos de nuestros hábitos dietéticos son agradables para el paladar, pero muy poco sostenibles para el medio ambiente, la economía y la realidad sociocultural de los países. La necesidad de cambiar a dietas y sistemas alimentarios más sostenibles es cada vez más evidente, pero ciertamente no es fácil de lograr.

Por ese motivo, a través de este curso queremos **sensibilizar, informar y capacitar en hábitos de alimentación sostenibles** al alumnado y a los trabajadores/as de la UPV/EHU. En él se enseñarán multitud de recursos e ideas que podrán ponerse en práctica para contribuir a una mayor sostenibilidad. La metodología propuesta facilitará el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre grupos de iguales y diferentes colectivos de la comunidad universitaria, fomentando la colaboración en la promoción de la sostenibilidad en nuestro entorno.

### **Competencias a desarrollar durante el Curso:**

- Conocer el significado de términos relacionados con la sostenibilidad (por ejemplo, huella ecológica, impacto ambiental, emisión de gases de efecto invernadero, alimentos orgánicos/ecológicos).
- Distinguir entre aspectos que contribuyen en mayor o menor medida a una alimentación más saludable y sostenible, e identificar mitos y bulos a este respecto.
- Diferenciar qué alimentos contribuyen en mayor o menor medida a la sostenibilidad del planeta, y discriminar mitos y bulos acerca de ello.
- Comprender cómo podemos modificar nuestros hábitos dietéticos, sustituyéndolos por otros más saludables y sostenibles, que sean acordes con nuestros objetivos vitales.

### **Temario:**

1. Sostenibilidad (Dr. Daniel Zuazagoitia)
2. Alimentación saludable y sostenible (Dra. Nerea Telleria)
3. Comercio justo, localidad y estacionalidad del consumo alimentario (Dr. José Ramón Mauleón)
4. Producción y comercialización agraria y ecológica (Dra. Mirene Begiristain)
5. Entornos y hábitos saludables (Dra. Patricia Insúa)
6. Entornos alimentarios organizacionales: alimentos y bebidas en la universidad (Naiara Martínez)
7. Cambio de hábitos de alimentación: hacia una dieta más sostenible (Dras. Nekane Basabe y Saioa Telletxea)

**Tareas:**

- Asistencia a 5 sesiones - Masterclass online (entrevistas de entre 45 y 60') a través de WebEx.
- Responder mediante eGelaPI a cuestiones relacionadas con los temas tratados al finalizar cada sesión.
- Participar en foros sobre los temas tratados en las sesiones online (opcional).
- Complimentar 3 cuestionarios online que servirán para evaluar el impacto del curso (opcional) (esta tarea forma parte de una actividad con fines de investigación, a través de la cual analizaremos el impacto de este curso).

**Evaluación/Acreditación**

Requisitos que se han de cumplir para optar a la acreditación:

- asistencia a todas las sesiones - Masterclass online y
- responder mediante eGelaPI a cuestiones relacionadas con los temas tratados al finalizar cada sesión y lograr evaluación positiva.

**Duración:**

12,5 horas, 5 presenciales y 7,5 no presenciales.

**Fechas:**

El curso se llevará a cabo en 2 periodos de tiempo: los días 16, 23, 27 y 29 de septiembre, y el 6 de octubre de 2021 13:00-14:00 (grupo 1); y entre el 15 noviembre y el 8 diciembre de 2021 (grupo 2). La asignación a un grupo o a otro se hará de forma aleatoria entre quienes se inscriban, procurando que la distribución según edad, sexo, profesión, centro/facultad y área de conocimiento sea similar en ambos grupos. El grupo 1 participará en las sesiones - Masterclass online en directo (serán de 13:00-14:00) y el grupo II lo hará en diferido. Ambos grupos tendrán la oportunidad de plantear preguntas a los ponentes e interactuar con otros participantes.

**Nº máximo de participantes:** 350.

**Idioma:** euskera/castellano. Las sesiones - Masterclass online serán en castellano, pero el resto de actividades propuestas serán bilingües euskera/castellano.

**Docentes/investigadoras implicadas:**

Miembros del equipo investigador de un proyecto Campus Bizia Lab, Dirección de Sostenibilidad de la UPV/EHU: Patricia Insúa, Idoia Hernández, Naiara Martínez, Laura García, Saioa Telletxea, Sonia Geni, Nerea Telleria y Marta Arroyo.

**Plazo de inscripción:** 10 de septiembre de 2021

**Anulación de la inscripción:**

En caso de no poder asistir al curso, se ruega que se comunique con al menos 72 horas de antelación, para ofertar esa plaza a otra persona que haya quedado fuera.

**Información y contacto:**

Dra. Marta Arroyo. E-mail: [marta.arroyo@ehu.eus](mailto:marta.arroyo@ehu.eus)