

# Nutrició conscient

Curs 2022-2023  
Esdeveniment 115  
16 hores - 25 places  
Mallorca  
Presencial



**CFINFP-IB**

**25 de març a 11 d'abril de 2023**

## Línia estratègica

PQ 2024 7 Actualització tècnica i/o de col·lectius específics

## Destinataris

1. Professorat d'FP en actiu de la família professional de Sanitat de l'IES Marratxí, IES Mossèn Alcover, IES Albuhaire, IES J.M.Llompert, CEPA Calvià i CEPA Borja Moll.
2. Professorat d'FP en actiu de la família professional de Sanitat d'altres centres de Mallorca.
3. Altres professors de Formació Professional que puguin fer una aplicació didàctica relacionada amb la formació.

REQUISITS:

Tots els participants han d'indicar el correu corporatiu de centre.

## Criteris de selecció

CRITERIS DE SELECCIÓ:

Si el nombre de sol·licituds supera el de places oferides, els criteris de selecció seran, per aquest ordre:

1. L'ordre de preferència que figura a l'apartat de destinataris.
2. Professorat de centres sostinguts amb fons públics.
3. L'ordre d'inscripció.

La realització d'aquesta activitat resta subjecta a un mínim de 12 participants.

## Objectius

Aprofundir en els coneixements necessaris per elaborar una dieta adequada pel pacient més enllà del càlcul de necessitats energètiques i de nutrients.

Conèixer la base d'alimentació diària per augmentar el rendiment i prevenir lesions i malalties.

## Continguts

Alimentació equilibrada i desdijunys; pros i contres.

Sistema digestiu, fermentats, diferència entre probiòtics, prebiòtics i midó resistent.

Immunitat i nutrició.

Concepte d'inflamació.

Mindful eating; relació entre alimentació i emocions.

Tallers pràctics.

## Metodologia

Introducció teòrica i participació activa a les activitats proposades.

A les dades personals, deixau un Gmail corporatiu de centre, que s'emprarà per al Classroom de la formació i, a observacions, indiqueu els mòduls que impartiu.



## Transferència

Realitzar, aplicar i entregar l'aplicació didàctica segons model establert.

Els continguts treballats a la formació s'han de lligar al mòdul que imparteix el participant aquest curs escolar en el seu centre.

Les aplicacions didàctiques seran publicades al web de la Conselleria d'Educació i Formació Professional (amb la inscripció a la formació, el participant accepta les condicions).



## Lloc

IES Marratxí i classroom



## Horari

25 de març i 1 d'abril, de 9h a 14h i de 15h a 18h



## Inscripció

Podeu fer la inscripció de dia 21 de febrer a dia 7 de març de 2023 de la manera següent:

1. Entrau al Portal del personal <https://www.caib.es/pfunciona>. El professorat que no disposi de compte d'usuari, no podrà accedir al Portal del Personal. Al menú principal de l'esquerra trobareu Formació dels DOCENTS. Cliqueu Sol·licitud cursos i seleccionau CFINFP-IB.

2. Us sortirà la llista de totes les activitats. Cliqueu a l'apartat INSCRIU-TE de l'activitat i emplenau tots els camps del formulari de la sol·licitud. Actualitzau les dades d'acord amb la vostra situació actual si s'escau, especialment el centre de destinació, el correu electrònic i el telèfon (millor un mòbil) ja que seran les dades de contacte per gestionar la inscripció i la llista d'espera.

3. La llista d'admesos provisional es publicarà dia 10 de març de 2023. Podreu consultar si heu estat admesos cercant aquesta activitat al Portal del personal, al menú de l'esquerra Formació dels DOCENTS, Sol·licitud cursos seleccionant CFINFP-IB. La llista d'espera, si s'escau, es publicarà també a la mateixa pàgina.

4. Una vegada que hagi sortit la llista, si estau admesos, cal confirmar la vostra assistència de dia 11 a dia 22 de març de 2023 a l'apartat Confirma cursos, dins del menú Formació dels DOCENTS. La no confirmació dins aquest termini implicarà la pèrdua de plaça.

5. La llista d'admesos s'actualitza automàticament en confirmar la inscripció.

6. Si les places no s'han cobert amb els confirmats es telefonarà a les persones que estiguin a la llista d'espera per estricte ordre de preferència, fins que s'ocupin les places lliures.

**IMPORTANT:** Una vegada confirmada l'assistència, si una persona no pot assistir a la formació ha de notificar-ho al coordinador, per correu electrònic, abans de l'inici de l'activitat. En cas contrari, les sol·licituds que aquesta persona faci per participar a altres formacions, durant el mateix curs escolar, passaran al final de la llista de sol·licituds.

**PROTECCIÓ DE DADES PERSONALS:** la tramitació d'una sol·licitud d'inscripció a una activitat formativa implica el següent tractament de dades personals: <http://www.formacioinnovacio.cat/documents/ProtDades.pdf>.



## Avaluació i certificació

Assistència mínima obligatòria del 85% de les sessions presencials.

Les faltes d'assistència a les hores de formació presencial, no es justificaran en cap cas.

Realització de les tasques obligatòries.

Entrega de l'aplicació didàctica en el format i termini establerts.

Una vegada finalitzat el procés de certificació, l'activitat es tancarà.

En aquest moment us enviarem un correu electrònic a l'adreça que heu posat a la vostra sol·licitud.

Si heu certificat, podreu veure la formació al vostre portal, apartat Formació dels docents, Activitats internes.

Si no la podeu veure, és que no la teniu certificada.

Us podeu posar en contacte amb el servei organitzador per a qualsevol aclariment.

Disposau d'un termini de 90 dies naturals des de l'enviament del correu electrònic per presentar una reclamació al servei organitzador, si s'escau.



## Coordinació i informació

Maria Mut [assessor4@cfinfp.cat](mailto:assessor4@cfinfp.cat)



## Formador

## Gema Bes Padrós



Diplomada en Nutrició humana i dietètica pel CESNID (Universitat de Barcelona), llicenciada en Nutrició per la Universitat King's College de Londres, postgraduada en Nutrició Esportiva (Universitat de Barcelona) i màster en PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinología) per la Universitat de Barcelona.

Formació en Nutrició Ayurveda, cuina energètica i Naturopatia.

Course Sport Nutrition at the Natural Gourmet Institute for Health and culinary arts in Nova York.

Ha escrit "Ajuda'm a créixer sa" i "Viure sense gluten".

Ha col·laborat amb diferents revistes i programes de televisió en l'àmbit local i nacional, com "La botica de la abuela" i "L'origen de les coses".

Fa 15 anys va fundar l'empresa Ametlla + de Mallorca amb la intenció de donar un valor afegit a l'ametlla de Mallorca.

Té consulta privada a la Clínica Juaneda de Palma.

És nutricionista de la Rafa Nadal Academy a Manacor i a Kuwait, i assessora d'esportistes d'elit i equips.

**Àrea: FP. Sanitat    Modalitat: Formació per àmbits**

**Formació finançada pel Ministeri d'Educació i Formació Professional i cofinançada pel Fons Social Europeu en el Marc Financer Pluriennal 2021-2027 (FSE Plus)**



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**



**MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN  
Y FORMACIÓN PROFESIONAL**