

Els llegums: els grans aliats per a la teva salut

Descripció

El consum de llegums contribueix a la prevenció i a la millora de patologies cardiovasculars i metabòliques, com la diabetis i l'obesitat. Recentment, també s'han vinculat amb la prevenció de certs tipus de càncer i amb la millora de la flora intestinal. Tot i els seus beneficis per a la salut humana i planetària, el seu consum és molt baix en la població andorrana. Per això, des del nou Institut Universitari de Recerca en Salut de la Universitat d'Andorra hem creat un taller d'educació nutricional per a promoure'n el seu consum i incidir positivament en la salut de la població. Et proposem participar en un taller de cuina que combinarà teoria i pràctica perquè tinguis els coneixements i les eines necessàries per a millorar el teu consum de llegums i de retruc la teva salut.

Objectius

L'objectiu principal d'aquest seminari és el de promocionar i millorar el consum de llegums en la població andorrana per a la millora de la seva salut. A més a més, com que aquest taller s'emmarca dins de l'Institut Universitari de Recerca en Salut volem avaluar l'eficàcia d'aquest taller en millorar el consum dels llegums i identificar motivadors i barreres per el seu consum.

A qui va dirigit

El curs va dirigit a professorat, estudiants, professionals i a totes aquelles persones interessades en millorar els seus coneixements per a dur a terme una alimentació saludable rica en llegums i en adquirir les eines necessàries per a posar-ho a la pràctica.

Metodologia

El taller es basa en el concepte "de l'hort a taula" que inclourà una part teòrica de transmissió de coneixements, i una part pràctica que permeti als participants adquirir les eines necessàries per posar a la pràctica dels coneixements adquirits. El taller serà dinàmic i pràctic, incloent

molts espais de descoberta i manipulació. També s'inclourà un espai dins del taller per abordar possibles obstacles d'incloure llegums en la dieta.

S'enviarà per correu una enquesta les persones participants del taller per respondre una enquesta d'hàbits nutricionals abans i després (2-3 mesos) d'assistir al taller, que inclourà preguntes d'hàbits de consum dels llegums, barreres i motivadors per al seu consum i preguntes demogràfiques.

La llengua vehicular del programa és el català.

Professorat

Alba Reguant Closa

Investigadora col·laboradora de l'Institut Universitari de Recerca en Salut (IURS) de l'UdA. Llicenciada en Farmàcia i diplomada en Nutrició humana i Dietètica per la Universitat de Navarra. Màster en Nutrició esportiva per la Universitat de Colorado, *Colorado Springs* i Doctora en l'àmbit de l'alimentació sostenible per la Universitat d'Andorra.

Programa

El taller s'estructurarà en els punts següents:

- Coneixements bàsics: tipus de llegums, diferències de varietats, noves formes de llegums, etc.
- Propietats nutricionals i efectes positius per a la salut: contingut nutricional, biodisponibilitat dels nutrients, propietats positives per la salut humana i planetària, etc.
- Preparació i cuinat dels llegums: tècniques culinàries i diferències en les propietats nutricionals d'aquestes, etc.
- Combinació i incorporació dels llegums en una dieta saludable: tipus de combinacions, diferents llegums per a diferents àpats, plats tradicionals i formats nous dels llegums

Durada i calendari

El curs té una durada de 2 hores, que es desenvoluparan en una sola sessió a la Universitat d'Andorra d'acord amb el calendari següent:

- Divendres 19 de juny, d'11.30 a 13.30 h

Les classes es duran a terme a la cuina del Centre cultural i de congressos de Sant Julià de Lòria.

Certificació

Les persones que hagin assistit al 80% del seminari obtindran un Certificat d'assistència.

Grups reduïts

El nombre màxim d'estudiants és de 15 fet que permet que puguin gaudir d'una atenció personalitzada. En cas que hi hagi més de 15 preinscripcions el procés de selecció serà per ordre d'inscripció.

El curs s'anul·larà si no hi ha un mínim de 8 inscripcions.

Preinscripció i matrícula

Preinscripció: fins al 5 de juny del 2026

Matrícula: fins al 12 de juny del 2026

Preu: 67 euros

[Formulari de preinscripció](#)

*L'estudiantat de formació reglada, el col·lectiu *Alumni*, el personal de la Universitat d'Andorra i el professorat col·laborador té un descompte en la matrícula del 92,5%.

Més informació

Universitat d'Andorra

Plaça de la Germandat, núm. 7

AD600 Sant Julià de Lòria

Tel.: +376 743 000

A/e: seminaris@uda.ad

Web: <http://www.uda.ad>

