

Sobre el curso

El presente curso entrega conocimientos acerca de los requerimientos nutricionales necesarios para llevar una dieta saludable y de cómo conseguir una mejora en la alimentación. Además, se presentan recomendaciones para escoger correctamente los alimentos envasados según su rotulación y también considerando la presencia de alguna patología. Se espera que cada estudiante, al finalizar el curso, pueda preparar comidas saludables y en raciones adecuadas, según las características del consumidor.

Que aprenderás

Nutrientes y porciones para una alimentación saludable, cómo leer el etiquetado nutricional para una elección correcta de los alimentos, además de recomendaciones de alimentación de acuerdo a los requerimientos según rango etario, sexo y/o presencia de patología.

Detalles

⇌ Cod. Sence 1238033781

🕒 70 horas

☰ Nivel 2

💰 392.000

Contenido del curso

1 - Componentes de la alimentación

- ¿Qué es nutrición?
- Diferencia entre alimentación y nutrición
- Aportes de grupos nutricionales: proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y minerales.

2 - Buenas prácticas de una alimentación saludable

- Estado nutricional y composición corporal
- Alimentación saludable y guías alimentarias
- Etiquetado nutricional y sus componentes extra

3 - Técnicas de alimentación saludable

- Porciones de intercambio de alimentos
- Patologías relacionadas con la alimentación: diabetes, hipertensión arterial, anemia.
- Características y recomendaciones nutricionales de cada dieta.