

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ELABORACIÓN DE DIETA

1. Nivel/etapa al que se dirige la actividad:

A todas las personas que quieran tener conocimientos de la alimentación saludable y dietas.

2. Horas de duración:

60 horas.

3. Número máximo de participantes:

ON.LINE

OBJETIVOS:

El objetivo principal del curso es conocer los alimentos y sus nutrientes. Y con ello, aprender a elaborar una dieta saludable.

Además, podrás calcular los requerimientos nutricionales de cada individuo, sus necesidades calóricas y su peso saludable.

CONTENIDOS

UNIDAD 1. CONCEPTOS BÁSICOS

UNIDAD 2. CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

2.1. NUTRIENTES

2.2. HIDRATOS DE CARBONO

2.3. PROTEÍNAS

2.4. LÍPIDOS

2.5 VITAMINAS

2.6 MINERALES

2.7 AGUA

UNIDAD 3 GRUPOS DE ALIMENTOS

3.1. INTRODUCCIÓN

3.2. GRUPOS DE ALIMENTOS

UNIDAD 4. APARATO DIGESTIVO

4.1. INTRODUCCIÓN

4.2. BOCA

4.3. FARINGE Y ESÓFAGO

4.4. ESTÓMAGO

4.5. INTESTINO DELGADO

4.6. INTESTINO GRUESO

4.7. UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES

4.8. CONCLUSIÓN

UNIDAD 5. VALORACIÓN NUTRICIONAL

5.1. VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

5.2. REQUERIMIENTO NUTRICIONAL

5.3. VALORACIÓN DE LAS NECESIDADES CALÓRICAS

5.4. PESO SALUDABLE

UNIDAD 6. ELABORACIÓN DE DIETAS

6.1. EQUILIBRIO DE LAS COMIDAS

6.2. PASOS PARA ELABORAR UNA DIETA

6.3. ELABORACIÓN DE UN MENÚ SALUDABLE