

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ELABORACIÓN DE DIETA

- 1. Nivel/etapa al que se dirige la actividad:**
El presente curso está dirigido a todas aquellas personas, que quieran tener una alimentación saludable.
- 2. Horas de duración:**
60 horas
- 3. Número máximo de participantes y modalidad:**
No se establece limitación en el número de participantes debido a la modalidad de formación 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.

CONTENIDO:

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