

TEMARIO DE CURSO

• ALIMENTACIÓN SALUDABLE



ÁREA
INDUSTRIA
ALIMENTARIA



• **CÓDIGO SENCE: 1237961510**

• **CÓDIGO INTERNO: IA-AL018**

OBJETIVO(S) DEL CURSO:

Fomentar la adopción de modelos saludables de alimentación y actividad física a largo plazo en la población adulta y contribuir en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

I MÓDULO “ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES”

1. Nutrientes y micronutrientes
2. Pirámide alimentaria
3. Porciones de alimentos

II MÓDULO “EVALUACIÓN NUTRICIONAL”

1. Composición corporal e instrumentos
2. Evaluación nutricional y cálculo de IMC
3. Anamnesis alimentaria

III MÓDULO “PORCIONES ALIMENTARIAS”

1. Requerimientos y necesidades alimentarias para la población adulta
2. Mi Plato Saludable

IV MÓDULO “ENFERMEDADES ASOCIADAS A MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS”

1. Obesidad
2. Hipertensión
3. Diabetes
4. Hipercolesterolemia

V MÓDULO “COMPRA ORGANIZADA”

1. Cómo mejorar las elecciones de consumo
2. Tips para el consumo de alimentos saludables

VI MÓDULO “ETIQUETADO NUTRICIONAL”

1. Lectura e interpretación del etiquetado nutricional
2. Descriptores y mensajes saludables.

VII MÓDULO “ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”

1. Efecto de la actividad física en los distintos sistemas: Cardiovascular, óseo, respiratorio, muscular, endocrino y nervioso.

VIII MÓDULO “EFECTO DE LOS ALIMENTOS EN LA SALUD MENTAL”

1. Alimentos y su influencia en los estados anímicos.

METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE

La exposición del curso es teórica práctica, el relator presenta los contenidos de forma detallada, utilizando un enfoque didáctico en un formato multimedia, se utiliza además, la interacción entre profesor alumnos. El aprendizaje efectivo se logra mediante la caracterización práctica de casos donde el intercambio de roles aplica como metodología clave; puesto que los participantes logran dimensionar, en tiempo real, la importancia de las materias vistas.

DURACIÓN

- 12 Horas Cronológicas

