



Curso Virtual

BASES DE LA PLANIFICACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA



OBJETIVO DEL CURSO.

Brindar las herramientas básicas relativas a una buena nutrición para la planificación de menús saludables acoplados al ciclo de vida de cada persona, entendiendo los cambios que deben realizarse ante la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles, para el fomento a la salud y bienestar propio, de la familia y de la comunidad.

Horas de aprendizaje: **56**

CONTENIDO DEL CURSO.

Temas Principales

1. Sistema de intercambio de alimentos
2. Consideraciones alimentarias por patología
3. Recursos visuales en la educación alimentaria
4. Combinación adecuada de alimentos y técnicas de cocción saludables

Temas secundarios o subtemas

1.1 Lista de intercambios de alimentos

1.2 Grupos de alimentos

1.3 Reparto de macronutrientes

1.4 Asignación de intercambios

1.5 Distribución de energía por tomas

1.6 Presentación de la dieta

2.1 Consideraciones alimentarias según enfermedades crónicas no transmisibles

2.2 Conteo de carbohidratos nivel básico

3.1 Guías alimentarias

3.2 Pirámide y plato saludable

4.1 Combinación adecuada de alimentos

4.2 Mitos alimentarios

4.3 Técnicas de cocción adecuada de alimentos

Este curso se encuentra avalado por la Subsecretaría de Cualificaciones Profesionales.

Ministerio
del Trabajo



**MAÑANA ES
LO QUE HACES HOY**



online.udla.edu.ec
admision@udlaonline.edu.ec