



Curso Virtual
**COMPOSICIÓN CORPORAL
Y METABOLISMO**



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. Composición corporal
2. Metabolismo
3. Enfermedades crónicas no transmisibles
4. Plan de alimentación saludable

Temas secundarios o subtemas

1.1 Composición corporal

1.2 Antropometría

1.3 Bioimpedancia

2.1 Tasa metabólica basal

2.2 Factor de actividad

2.3 Factor de lesión

2.4. Efecto termogénico de los alimentos

3.1 Descripción de enfermedades crónicas transmisibles, causas y efectos

3.2 Recomendaciones dietéticas

4.1 Grupos de alimentos

4.2 Distribución de macronutrientes en la dieta para una persona aparentemente sana

4.3 Sistema de intercambio de alimentos

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

Ministerio
del Trabajo



República
del Ecuador



**MAÑANA ES
LO QUE HACES HOY**



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