



# Hábitos de Alimentación Saludable



 Duración: 2.00 horas

## Descripción

---

El Curso de Hábitos de Alimentación Saludable permite obtener y desarrollar las herramientas necesarias para adquirir hábitos de alimentación correctos y equilibrados, lo que incidirá positivamente en el estado de salud y previene la aparición de enfermedades y estrés.

## Objetivos

---

- Crear hábitos de nutrición y dieta equilibrada y saludable.
- Instaurar un concepto de vida saludable que se aplica al ámbito personal y laboral.
- Entrenar la capacidad de los participantes de planificar y utilizar las herramientas básicas para preparar menús variados y saludables basados en la Dieta Mediterránea.
- Aprender a introducir de una manera atractiva todas las verduras en platos apetitosos.

## Contenidos

---

## Hábitos de Alimentación Saludable

- Unidad - Introducción
- Introducción
- Importancia de los Hábitos Alimentarios Saludables
- Guía para una Alimentación Equilibrada
  
- Unidad - Fundamentos de Nutrición y Dietética
- Fundamentos de Nutrición y Dietética
- Nutrientes, Macronutrientes y Micronutrientes
- Clasificación de los Nutrientes según la función que realizan en el metabolismo
- Clasificación de los nutrientes según lo que aportan
- Hidratos
- Proteínas
- Grasas o Lípidos
- Vitaminas
- Minerales
- Agua
- Fibra Dietética
- El Valor Energético de los Nutrientes
- Tasa de Metabolismo Basal

- Unidad - Recomendaciones Dietéticas
- Recomendaciones Dietéticas
- Frutas
- Verduras y Hortalizas
- Leche y Derivados
- Carnes y Embutidos
- Pescados y Mariscos
- Huevos
- Legumbres
- Cereales
- Frutos Secos
- Azúcares, Dulces y Bebidas azucaradas
- Aceites y Grasas
- Bebidas Alcohólicas
- Agua
- Test Final
- Documentación