



Hábitos de Alimentación Saludable

Código: 565018

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.

Unidad - Introducción

- IntroducciónImportancia de los Hábitos Alimentarios SaludablesGuía para una Alimentación Equilibrada

Unidad - Fundamentos de Nutrición y Dietética

- Fundamentos de Nutrición y DietéticaNutrientes, Macronutrientes y MicronutrientesClasificación de los Nutrientes según la función que realizan en el metabolismoClasificación de los nutrientes según lo que aportanHidratosProteínasGrasas o LípidosVitaminasMineralesAguaFibra DietéticaEl Valor Energético de los NutrientesTasa de Metabolismo Basal

Unidad - Recomendaciones Dietéticas

- Recomendaciones DietéticasFrutasVerduras y HortalizasLeche y DerivadosCarnes y EmbutidosPescados y MariscosHuevosLegumbresCerealesFrutos SecosAzúcares, Dulces y Bebidas azucaradasAceites y GrasasBebidas AlcohólicasAgua