



# Hábitos de Alimentación Saludable

Código: 650686

Duración: 2.00 horas

## Descripción

---

El curso Hábitos de Alimentación Saludable es una oportunidad valiosa para aquellos que deseen aprender sobre cómo llevar una dieta equilibrada y saludable.

A través de esta formación, los estudiantes aprenderán sobre los principios de la nutrición, cómo planificar una dieta adecuada, y cómo incorporar hábitos alimentarios saludables en su vida diaria.

## Objetivos

---

- Comprender los principios de la nutrición y cómo aplicarlos en la planificación de una dieta equilibrada
- Aprender a identificar alimentos saludables y cómo incorporarlos en la dieta diaria
- Desarrollar habilidades para planificar comidas y hacer elecciones alimentarias saludables fuera del hogar
- Aprender a superar las dificultades y obstáculos para llevar una dieta saludable
- Adquirir conocimientos sobre cómo los hábitos alimentarios afectan la salud y cómo mejorarlos para tener un estilo de vida 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