

CURSO: APRENDE A COMER SALUDABLEMENTE

Presentación:

Orientado a comprender en qué consiste el proceso de la alimentación, identificando los principales nutrientes que aportan los grupos de alimentos, tanto crudos como cocidos, y cuáles no deben faltar en una alimentación saludable.

Dirigido a:

Interesados en reconocer cuáles son los nutrientes que aportan los alimentos y clarificar “mitos” y “medias verdades” que generan confusión en el consumidor sobre cuáles son los alimentos más saludables y los menos saludables.

Objetivo:

Reconocer y analizar el contenido de nutrientes de los diferentes tipos de alimentos, a los fines de procurar una alimentación saludable.

Contenido:

Módulo 1. Definiendo términos básicos: alimentación, nutrición, alimento, nutriente. Características y condiciones que deben cumplirse para una alimentación saludable y un proceso de nutrición efectivo. Diferencias entre un alimento orgánico y uno funcional, principales tipos de alimentación: omnívora, cetogénica, paleo y vegana.

Módulo 2. Los carbohidratos: características, clasificación, funciones, fuentes alimentarias, relación con la salud. Características, clasificación, funciones y fuentes alimentarias de los carbohidratos. Relación entre consumo y salud. Índice glicémico de un alimento y su relación con la prevención de la diabetes.

Módulo 3. Los lípidos: características, clasificación, funciones, fuentes alimentarias, relación con la salud. Características, clasificación, funciones y alimentos que aportan lípidos esenciales y no esenciales, cuáles se debe consumir y cuáles no, para mantenerse saludable. Colesterol, su importancia en el mantenimiento de la salud y su relación con el consumo de huevos.

Módulo 4. Las Proteínas: características, clasificación, funciones, fuentes alimentarias. Características químicas, funciones y fuentes alimentarias de las proteínas, clasificación con base en su calidad. Porqué el consumo de gluten, caseína o globulinas, en general, podrían afectar la salud y cuál es la relación entre el consumo de alimentos ricos en estas proteínas y el intestino permeable.

Módulo 5. Vitaminas y minerales: características, clasificación, funciones, fuentes alimentarias y enfermedades carenciales. Características, funciones, fuentes y enfermedades producidas por carencia de vitaminas y minerales. Rol del magnesio en el estreñimiento, y el de la vitamina D en el sistema inmune y el sueño.

Módulo 6. Contenido nutricional de los principales grupos de alimentos. Macro y micronutrientes de los diferentes grupos de alimentos, clasificación con base en sus características comunes.

Módulo 7. Efecto del procesamiento sobre el contenido nutricional de los principales grupos de alimentos. Cómo el procesamiento puede disminuir o incrementar la cantidad y biodisponibilidad de nutrientes naturalmente presentes en los alimentos y cómo determinar el procesamiento adecuado.

Módulo 8. Herramientas prácticas para realizar una alimentación saludable. Identificación de alimentos que no deben ser consumidos si se pretende realizar una alimentación consciente, saludable y adecuada a los requerimientos específicos de una persona. Los alimentos potencialmente dañinos para la salud.

Certificado de Aprobación:

Emitido por FUNINDES-USB

Facilitadora:

Profesora [Marisela Granito](#)

Modalidad:

Plataforma virtual de Funindes USB

Horario: 24x7

Metodología:

Revisión de material audiovisual y bibliográfico. Discusiones en foros. Sesiones en vivo de discusión, exposición, dudas y debate del curso. Atención personalizada. Presentación de evaluaciones para comprobación de competencias.

Duración:

8 Semanas

Período del curso:

Inicio: 15 de febrero de 2021

Final: 11 de abril de 2021

Inscripciones:

Hasta el 11 de febrero de 2021

Inversión:

60 USD

Forma de pago:

Pago total (100%) antes de iniciar el curso o puede optar a un pago en dos partes:

50% al momento de inscribirse (antes de iniciar el curso) y

50% antes de finalizar la cuarta semana (requerido para acceder a la segunda parte del curso)

Comuníquese para información de los medios de pago.

