



Elaboración de Alimentos Saludables

La alimentación es una necesidad vital para todo ser vivo por esta razón el ser humano siempre ha buscado los medios para poder suplirla y con el paso del tiempo ha descubierto distintas formas para lograrlo mediante el hallazgo de nuevos hábitos que potencializan la buena salud, evitando enfermedades de tipo crónico, tales como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, el estreñimiento, el cáncer, la diabetes, entre otras directamente ligadas a los hábitos alimenticios. Un mecanismo para seguir lográndolo es educar a las comunidades con un buen estilo de vida saludable asociado a una adecuada alimentación y ejercicio físico, factores que contribuyen a prolongar la vida y prevenir el padecimiento de enfermedades. Por esta razón, el SENA ofrece el programa de formación virtual denominado Elaboración de alimentos saludables, con el fin de orientar a los aprendices sobre los componentes y características de los alimentos, las enfermedades causadas por los inadecuados hábitos alimenticios, los alimentos funcionales, los nutraceuticos, los bioactivos, las ventajas de la actividad física para prevenir las enfermedades de tipo crónico y el procesamiento de alimentos saludables a base de frutas y verduras.

Contenido

- Determinar los componentes de los alimentos teniendo en cuenta los elementos fundamentales para la prevención de enfermedades.
- Conocer los alimentos funcionales y nutraceuticos, el principio de los productos y sus cualidades beneficiosas para la salud de acuerdo al marco legislativo que los rige.
- Identificar la importancia de la actividad física y los componentes bioactivos teniendo en cuenta los aspectos para la prevención de enfermedades crónicas.
- Proponer alternativas de alimentación saludable mediante la identificación de los componentes y el procesamiento de frutas y verduras.

Habilidades que Desarrolla

- Describir los componentes y clasificación de los alimentos para identificar aquellos que contribuyen a tener una vida saludable.
- Conocer los beneficios de los alimentos funcionales y nutraceuticos para la salud de acuerdo al marco legislativo que los regula.



- Elaborar algunas recetas saludables teniendo en cuenta los componentes de las frutas y verduras.
- Detectar los riesgos que tiene para la salud el no consumo de alimentos saludables y la no realización actividad física.

Requisitos de Ingreso

Se requiere que el aprendiz tenga acceso a Internet y tecnología como computador. Además, dominio de los elementos básicos relacionados con el manejo de herramientas informáticas y de comunicación: correo electrónico, software para ofimática y navegadores.

Inscríbese aquí! 