



## Hábitos Saludables a partir de la Alimentación y la Actividad Física

La alimentación es fundamental para un estilo de vida saludable, además es necesario tener en cuenta el lugar donde se elaboran los alimentos, la forma de prepararlos y la manera de disfrutarlos.

Cuando se habla de hábitos alimentarios se hace referencia a las costumbres de alimentación adquiridas durante las primeras etapas de vida, las cuales adecuadas o no, a veces se mantienen a través del tiempo. Los hábitos alimentarios de cada persona están sujetos a la dieta que consume y a factores culturales, psicológicos, religiosos y económicos, haciendo que exista una diversidad de dietas, las cuales varían dependiendo de aspectos como el sexo, la edad, el país de origen y el estado fisiológico.

Por otro lado, la tecnología y su influencia en la sociedad actual han generado una disminución en las actividades físicas de las personas, aumentando el sedentarismo; lo cual, sumado a la falta de tiempo para una buena preparación y consumo de los alimentos, derivan en enfermedades no transmisibles, las cuales cobran millones de vidas en el mundo.

Este programa de formación brindará al aprendiz los conocimientos básicos necesarios sobre los componentes nutricionales de los alimentos, la importancia de una dieta equilibrada, entornos saludables y actividad física.

### Contenido

- Conceptos básicos de nutrición.
- Clasificación de alimentos según su procedencia.
- Composición de los alimentos (carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales).
- Fibra dietaría.
- Nutrientes presentes en los principales grupos de alimentos.
- Alimentación saludable (variación de la dieta y equilibrio).
- Dieta equilibrada y sus cinco aspectos básicos: calorías y nutrientes suficientes, agua, fibra dietaría y equilibrio de los componentes.
- Dieta moderada.
- Importancia del agua en la dieta.
- La pirámide alimentaria.
- Valor energético de los alimentos.
- Necesidades energéticas del ser humano.
- Gasto calórico en reposo y total.



- Enfermedades no transmisibles.
- Enfermedades causadas por una mala alimentación (obesidad, diabetes y cáncer).
- Promoción de entornos saludables.
- Actividad física.
- Niveles de actividad física en los diferentes grupos.
- Percepción sensorial de los alimentos.
- Preparación de alimentos saludables.
- Parámetros a verificar en la compra de un alimento.
- Recomendaciones para la preparación de alimentos.
- Precauciones en la manipulación de alimentos.
- Preparaciones saludables a base de maíz y yuca

## Habilidades que Desarrolla

- Describir los componentes y la clasificación de alimentos.
- Comprender la función de las enzimas en el organismo de los seres humanos y las células como unidad de funcionamiento.
- Identificar las características de una alimentación saludable.
- Determinar los aspectos que debe cumplir una dieta equilibrada. Comprender la importancia del agua en la dieta.
- Entender el valor energético de los alimentos y las necesidades energéticas del ser humano.
- Detectar los hábitos de riesgo de salud del individuo de acuerdo con aspectos de actividad física y nutrición saludable

## 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!* 