



Nutrición y Alimentación en el Desarrollo Humano

El cuerpo humano requiere de diversos aportes nutricionales que le permitan llevar a cabo funciones biológicas básicas para el desarrollo y mantenimiento del organismo. En este sentido es importante garantizar el suministro de carbohidratos, glúcidos, lípidos, vitaminas y minerales, con el fin de facilitar los nutrientes necesarios que ayuden a prevenir enfermedades y aporten al mejoramiento de la salud y la calidad de vida de las personas. Este programa de formación le brindará al aprendiz los conocimientos necesarios acerca de los temas relacionados con el gasto energético del organismo, las calorías, la composición del cuerpo humano, el metabolismo, la digestión y su relación con enfermedades que son producto de una mala alimentación. Por último, se tratarán temas asociados a los hábitos alimenticios, las dietas y su impacto en la vida de las personas según su etapa de desarrollo.

Contenido

- Principales componentes de los alimentos
- Gasto energético y fisiología de la nutrición
- Enfermedades causadas por la inadecuada alimentación
- Alimentación en todas las etapas de la vida

Habilidades que Desarrolla

- Describir los componentes y clasificación de los alimentos.
- Identificar los alimentos que contribuyen con una vida saludable.
- Comprender la función de las enzimas en el organismo de los seres humanos y las células como unidad de funcionamiento.
- Analizar el metabolismo y absorción de nutrientes en los seres humanos.
- Comunicar hábitos básicos de nutrición y actividad física.
- Detectar riesgos en la salud por malos hábitos en la alimentación y la actividad física.
- Conocer las diferentes necesidades nutricionales de cada grupo de edad.
- Comprender el valor energético de los alimentos y las necesidades energéticas del ser humano.

Curso Corto
Virtual

40Horas



- Analizar la composición del cuerpo y las células como unidades de funcionamiento.

Requisitos de Ingreso

Se requiere que el aprendiz AVA tenga dominio de elementos básicos en el manejo de herramientas informáticas y de comunicación como: correo electrónico, chats, procesadores de texto, software para presentaciones, navegadores de internet, otros sistemas y herramientas tecnológicas necesarias para la formación virtual.

Inscríbese aquí!

