
PROGRAMA FORMATIVO

Nutrición y buenos hábitos

➤ **Modalidad:** ONLINE

➤ **Duración:** 40 horas

➤ **Precio:** 140€

➤ **Objetivos:**

El objetivo de este curso es que el alumnado adquiera los conocimientos y competencias que permitan diseñar y poner en práctica dietas y menús adaptadas a diferentes situaciones, edades, demandas y colectivos en un contexto no clínico sino propio de la restauración comercial. Atender a todas las necesidades de los clientes con el objetivo de fidelizar, incorporando nuevos platos en la carta del establecimiento diversificando la oferta gastronómica y creando nuevas oportunidades de negocio. Adquirir conocimientos nutricionales y buenos hábitos de alimentación.

➤ **Contenidos:**

Nutrición y Buenos Hábitos

TEMA 1. Dietética y Nutrición: Conceptos Básicos

Alimentos, Nutrientes y Dietética

Definición y Función de los Alimentos

Leche y Derivados Lácteos

Carnes, Pescados y Huevos

Las Grasas

Legumbres, Cereales y Tubérculos

Frutas, Verduras y Hortalizas

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 2. Elementos que Intervienen en una Dieta Saludable

La Dieta: Factor Ambiental, Cultural y Económico

Alimentación Saludable

Recomendaciones para una Alimentación Saludable

Equilibrio Alimentario Cualitativo

Equilibrio Alimentario Cuantitativo

La Dieta Mediterránea

Composición de la Dieta Mediterránea

Hábitos, Modos y Comportamiento Alimentario

Lo que hemos aprendido

PROGRAMA FORMATIVO

Test

Supuestos Prácticos

TEMA 3. El Sistema Alimentario

Introducción: Evolución del Sistema Alimentario

Estructura del Sistema Alimentario

La Industria Alimentaria en España

Marketing Alimentario

Lo que hemos aprendido

Test

Supuestos Prácticos

TEMA 4. Mercado y Oferta Dietética

Segmentos de Mercado y Oferta Dietética

Planificación Dietética de la Carta

Lo que hemos aprendido

Test

Supuestos Prácticos

Realización de Dietas. Tipos de Dietas y Menús

TEMA 5. Niños y Adolescentes

Alimentación en la Etapa Preescolar

Alimentación en la Etapa Escolar

Alimentación en la Etapa Adolescente

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 6. Dietoterapia Infantil

Concepto de Dietoterapia

Obesidad Infantil

Diabetes Infantil

Enfermedad Celiaca en el Niño

Dislipemias en Niños y Adolescentes

La Malnutrición

Anorexia Nerviosa

Lo que hemos aprendido

Test

Supuestos Prácticos

TEMA 7. Tercera Edad

Factores que Influyen en la Alimentación en la Tercera Edad

PROGRAMA FORMATIVO

Necesidades Nutricionales en la Tercera Edad
Normas para una Correcta Alimentación
Consejos para la Correcta Manipulación de los Alimentos
Consejos Prácticos a la Hora de Preparar los Alimentos
Equilibrio de la Dieta en la Tercera Edad
Clasificación de Dietas según Patologías
Lo que hemos aprendido
Test
Supuestos Prácticos

TEMA 8. Planificación de la Dieta en Adultos

Nutrición en Adultos
Planificación de una Dieta Saludable
Dietas Alternativas: Dietas Vegetarianas, Macrobióticas, Disociadas
Dietas y Planificación de Menús para Colectivos Específicos
Lo que hemos aprendido
Test
Supuestos Prácticos

Seguridad Alimentaria

TEMA 9. Almacenamiento y Conservación de Alimentos

Almacenamiento y Conservación
Tratamientos Conservadores
Tiempos Máximos Recomendables de Conservación
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 10. Conceptos de Seguridad e Higiene Alimentaria

¿Qué es la Seguridad Alimentaria?
El Codex Alimentarius
La Cadena Alimentaria
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 11. Intoxicaciones Alimentarias

Intoxicaciones Alimentarias
Enfermedades Más Frecuentes Producidas por el Consumo de Alimentos Contaminados
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 12. Normas Generales en la Manipulación de Alimentos

PROGRAMA FORMATIVO

Higiene

Adquisición de los Alimentos

Transporte Adecuado de los Alimentos

Eliminación de Basuras

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 13. Temperaturas

Uso de Termómetros para Medir la Temperatura Interna de los Alimentos

Temperaturas Reglamentarias de Conservación de los Diferentes Grupos de Alimentos

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 14. Prácticas Correctas de Higiene

Introducción

Recepción de Materias Primas

Almacenamiento de Alimentos

Preparación de Materias Primas

Cocción

Conservación en Caliente

Enfriamiento

Recalentamiento

Montaje de Platos con Alimentos Destinados al Autoservicio o Buffet Frío

Servicio de Comidas

Lo que hemos aprendido

Test

Supuestos Prácticos

TEMA 15. El Etiquetado de Alimentos

El Etiquetado

Cómo Interpretar la Etiqueta

Reglas de Oro de la OMS para la Preparación Higiénica de los Alimentos

Lo que hemos aprendido

Test