

ALIMENTACIÓN PARA EMPRESARIOS

77
HORAS

DESCRIPCIÓN

Este curso está dirigido para personal sanitario y no sanitario. Esta Actividades ha sido Acreditada por la Escuela de Servicios Sanitarios y Sociales del Gobierno de Canarias (ESSSCAN) con las horas que se indica para Formación Alcalá. Es necesario que tenga vigente la categoría especificadas a continuación, además de realizar las evaluaciones concretas al margen de la propia de la bonificada, y superarla COCINEROS (1 Diploma, Alimentación para empresarios y estudiantes. 60h.) - PINCHES (1 Diploma, Alimentación para empresarios y estudiantes. 60 h.) - CUIDADORES (1 Diploma, Alimentación para empresarios y estudiantes. 60h.)

OBJETIVOS

Conocer los puntos básicos dentro de una alimentación equilibrada para evitar la aparición de enfermedades relacionadas con una nutrición inadecuada teniendo en cuentas las distintas características de un individuo.

CONTENIDOS

UNIDAD 1. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y RACIONES ALIMENTARIAS RECOMENDADAS EN LA POBLACIÓN GENERAL. Los alimentos funcionales ¿Son necesarios para mantener un estado óptimo de salud?

UNIDAD 2.: NUTRIENTES: Macronutrientes. - Micronutrientes. - ¿Cuándo son necesarios los suplementos dietéticos de vitaminas y minerales?

UNIDAD 3: PLANIFICACIÓN DE UNA DIETA DIARIA EQUILIBRADA.: La despensa ideal para menús saludables. - Planificación de una dieta equilibrada vegetariana.

UNIDAD 4.: TÉCNICAS CULINARIAS: El horno microondas, cada vez capta más adeptos.

UNIDAD 5. COMER FUERA DE CASA SIN JUGARSE LA SALUD: Cómo sobrevivir a las comidas de negocios. - Los jóvenes estudiantes, los que peor comen. - ¿Por qué hay que huir de la comida rápida o fast food? - ¿Los bocadillos son una opción más saludable? - Las pizzas ¿es posible incluirlas en una alimentación equilibrada? - La comida internacional, otra opción cada vez más habitual. - El buffet libre, una verdadera tentación. - La generación de las fiambreras. - La tapa, una costumbre muy española. - Qué hacer si está adelgazando y hay que comer fuera de casa.

UNIDAD 6.: OTRAS SITUACIONES ESPECIALES: La dieta del diabético. - La dieta del hipertenso. - La dieta para la hipercolesterolemia. - La dieta para la hiperuricemia. -La dieta de los deportistas de alta competición.