



Curso

# Nutrición y Alimentación Saludable

**Objetivo General:** Los participantes aprenderán de nutrición integral para la vida, teniendo conocimientos específicos que permitan tener un desarrollo óptimo en la salud a través de la comida dentro y fuera del plato, estudiando la psicología de la nutrición para conformar hábitos saludables estables y duraderos.

**Duración:** 12 horas.

**Modalidad:** Encuentros sincrónicos en línea con tutor.

**Dirigido a:** cualquier persona que busque mejorar su salud, lograr objetivos sin vivir dietas obsesivas y limitantes, construir una relación más fuerte y positiva con los alimentos. Se pretende mejorar los conocimientos sobre las relaciones entre nuestra salud, nuestra alimentación y nuestro cuerpo.

**Competencias a adquirir por el participante:** Al finalizar el curso, el participante estará en capacidad de:

- Tener criterio al momento de planificar su propio plan de alimentación según su requerimiento.
- Lograr un cambio de comportamiento personal gradual hacia una alimentación más sana y sostenible.
- Preparar comidas sanas y deliciosas utilizando técnicas sencillas e ingredientes fácilmente disponibles.
- Incorporar a su vida la práctica de hábitos saludables y la moderación emocional teniendo en cuenta el impacto del hambre emocional en el momento de tomar decisiones al comer.

En conjunto, estas habilidades facilitarán una relación con la comida de por vida sana y respetuosa con la salud de cada participante y para fomentar en su entorno cercano.

## Estructura temática:

### **Módulo 1: Nutrición Integral para la Vida**

- Alimento primario.
- Hambre emocional.
- Aspectos básicos de nutrición.

### **Módulo 2: Nutrición Aplicada en tu Objetivo**

- Macronutrientes.
- Calidad vs Cantidad.
- Requerimiento calórico.
- Estructurando mi plan nutricional.

**Criterios de aprobación y certificación: 80% de asistencia al proceso de formación.**

---

## Contáctanos

**305 749 4730 / 321 308 6308 / 321 308 6227 / 310 332 5812**

**[formacionempresarial@ucompensar.edu.co](mailto:formacionempresarial@ucompensar.edu.co)**

---