



Nutrición y Alimentación Saludable

Plan de estudio





SOBRE NOSOTROS

Studyx es la nueva tendencia en estudios online. Diseñado en detalle para que los usuarios vivan una experiencia única y personalizada.

Somos el impulso de inspiración, para tu desarrollo personal y profesional.

Aquí descubrirás los beneficios de certificarte en EEUU; la importancia de formalizar y validar tus conocimientos, seremos ese puente que une tus proyectos a la realidad.

Miles de alumnos nos eligen día a día colocando a studyx en el centro de nuestra comunidad hispanohablante.

Se parte del mañana, unete a Studyx y abrete al mundo.

Nutrición y Alimentación Saludable

01

Modalidad

Online en vivo

02

Objetivos del diplomado

La alimentación es un pilar fundamental en la incorporación de hábitos de vida saludable.

Mejorar nuestro estado nutricional y además poder transmitirla a quienes nos rodean, favorecerá la calidad de vida de las personas. La sobreinformación a la que estamos sometidos en la actualidad a través de medios de comunicación y redes sociales, hacen que no siempre manejemos información correcta y dudemos de la veracidad de opiniones y tendencias.

Por ello, es fundamental incorporar conceptos y tips adecuados para poder lograr una buena alimentación.

Para interiorizarnos en este rubro no necesitamos ningún conocimiento previo, sólo las ganas de aprender y luego aplicar los conocimientos de este curso en la vida cotidiana.

Bienvenidos y gracias por confiar en nosotros.

03

Módulos

- Duración: 16 Clases con contenido de lectura + Videos explicativos + Seminarios complementarios de diferentes áreas + Actividades prácticas con exámenes parciales y Final.



Perfil Profesional

El objetivo de este curso es generar una enseñanza y aprendizaje correcto de una buena alimentación, para ello veremos los temas más importantes a tener en cuenta respecto a la nutrición, qué te ayudaran a obtener las herramientas para lograr una alimentación saludable.

Existen cuatro bases fundamentales de la nutrición, la misma debe ser:

- Completa: no le debe faltar ningún nutriente.
- De buena calidad: hay que priorizar los alimentos de mayor calidad.
- Armoniosa: es decir que tiene que tener una adecuada cantidad de alimentos que cubran las necesidades calóricas de dichas personas.



Perfil Profesional

Adecuada: quiere decir que no todos los planes de alimentación deben ser iguales, sino que se tienen que adecuar a cada paciente según sus necesidades lo requieran, además, hay que tener presente el estado económico social y psicológico de la persona.

Por ende, la nutrición no solamente es consumir alimentos sanos, sino que también es necesario tener buena salud y ser una persona activa.

Con todo nuestro contenido:

- Estudiarás las bases para una alimentación saludable.
- Conocerás mejor los alimentos, clasificación y beneficios.
- Aprenderás los fundamentos de la nutrición y su importancia en la salud.
- Incorporarás una formación actualizada y de calidad en materia de nutrición y salud.



¿Por que elegirnos?

Si estas buscando interiorizarte en el mundo de la nutrición y lograr una alimentación saludable para tu familia y tus seres queridos, estás en el sitio correcto, Studyx tiene todo lo que necesitas para explotar tu potencial:



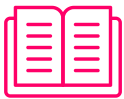
Aprendizaje Flexible

Nuestra metodología te permitirá manejar tus tiempos e imponer tu ritmo de aprendizaje.



Diplomados Certificados

Obtén un certificado de tu diplomado y materializa tu futuro.



Contenido Practico

Los contenidos del curso te permitirán incorporar los conocimientos necesarios para tus tareas



Seminarios

Los seminarios o clases en vivo permitirán ampliar conceptos importantes e incorporar novedades que vayan surgiendo.



Docentes

Nuestros Docentes te guiarán y quitarán todas tus inquietudes para que puedas avanzar a pasos firmes



Exámenes

Los exámenes te ayudaran a fortalecer y afirmar conceptos fundamentales

Temario Nutrición y Alimentación Saludable

- Clase 1: Conceptos básicos de nutrición
- Clase 2: Clasificación de nutrientes (Macronutrientes)
- Clase 3: Clasificación de nutrientes (Micronutrientes)
- Clase 4: Nutrición en Embarazo y Lactancia
- Clase 5: Nutrición infantil
- Clase 6: Nutrición en los adolescentes
- Clase 7: Nutrición en la adultez
- Clase 8: Pautas dietética
- Clase 9: Deporte y Nutrición
- Clase 10: Vegetarianos
- Clase 11: Enfermedades transmitidas por alimentos o ETAS
- Clase 12: Alimentos naturales, procesados y ultra procesados
- Clase 13: Las dietas vs. hábitos alimentarios
- Clase 14: Derribando Mitos Alimentarios
- Clase 15: Armado de platos saludables (Almuerzo y Cena)
- Clase 16: Armado de platos saludables (Desayuno y Merienda)
- Clase 17: Examen Final






Nutrición y Alimentación Saludable



info@mystudyx.com | +1 (866) 217-7282

 mystudyx.com

 [instagram.com/studyxacademia](https://www.instagram.com/studyxacademia)

 [facebook.com/Studyx-Academia](https://www.facebook.com/Studyx-Academia)