



SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD: Empresa Certificada bajo ISO 9001:2000 para la actividad de Formación

OBJETIVO:

Permite obtener conocimientos básicos sobre cuáles son los alimentos que mejor se adecuan a cada persona en función de sus características personales y estilo de vida y conocer las técnicas para realizar dietas.

DIRIGIDO A:

Responsables del sector de la restauración en hoteles, colegios, empresas de catering, etc., Técnico y responsable de centros de dietética, de salud, de estética, etc

MODALIDAD	Nº DE HORAS	PRECIO
Distancia	75	150 €(IVA Incluido)

METODOLOGÍA:

1. Al ser un curso modalidad distancia, el participante trabaja con autonomía, gestiona su tiempo y construye su propio itinerario de aprendizaje.
2. Tras la recepción de la ficha de inscripción junto con el justificante de pago, el alumno recibe en su casa por mensajería el temario del curso que va a comenzar así como las pautas de trabajo.
3. Cuando un alumno comienza un curso, se le asigna su tutor correspondiente, así un e-mail para poder realizar consultas con la mayor celeridad posible.
4. Recibido el temario del curso, el alumno procederá al estudio de los temas independientemente y por orden creciente, y tras la finalización de cada uno de ellos cumplimentar el test de evaluación.
5. Tras la lectura y comprensión de cada uno de los temas, realizar la evaluación del modulo correspondiente. Una vez finalizados todos los temas y test de evaluación correspondiente, debe remitirnos **una copia** de todos los test para que procedamos a su evaluación (C/. Parra 41 -28025-Madrid .Telf. 914726244 , e-mail: info@academo.es)
6. Para ser considerado apto debe aprobar el 60% del total de todas las preguntas de los test de evaluación

PROGRAMACIÓN DEL CURSO

Duración del curso: 75 horas

Inicio: a la recepción del temario

Fecha de entrega de Examen 2 meses desde la recepción del temario

Teléfono de contacto:

C/. Parra, 41; 28025 - Madrid. TEL. 91-472 62 44;

C/.Camino del Molino 11 nave 10, 41; 28400 – Collado Villalba. TEL. 91-849 71 27;

Dirección de Correo electrónico para tutorías por la red:

info@academo.es



SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD: Empresa Certificada bajo ISO 9001:2000 para la actividad de Formación



**DESCUENTO DEL 15% PARA ALUMNOS
PARTICULARES MATRICULADOS EN
TODOS LOS CURSOS PRESENTANDO EL
CARNÉ EURO <26 O CARNÉ +26 DE LA
COMUNIDAD DE MADRID**



PARA MÁS INFORMACIÓN:

C/. Parra, 41; 28025 - Madrid. TEL. 91-472 62 44; FAX: 91-472 04 19
C/. Camino del Molino 11 nave 10, 41; 28400 – Collado Villalba.
TEL. 91-849 71 27; FAX: 91-850-46-25

www.academO.es ó www.sic-calidad.com

E - mail: info@academO.es



SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD: Empresa Certificada bajo ISO 9001:2000 para la actividad de Formación

ÍNDICE DETALLADO

TEMA I: NECESIDADES Y TRANSFORMACIÓN DE ENERGÍA

1. Obtención de Energía por el Organismo
2. Unidades de Energía
3. El Gasto Energético y sus Componentes
4. Formación de Estructuras
5. Regularización de los Procesos Metabólicos
6. Organización Corporal y Nutrición

TEMA II: NUTRIENTES

1. Glucidos o Hidratos de Carbono
2. Lípidos o Grasas
3. Proteínas
4. Minerales
5. Elementos Traza
6. Aguas y Electrolitos
7. Vitaminas
8. Valor Energético de los Nutrientes
9. Relación entre Energía y Nutrientes
10. Componentes no nutritivos de los Alimentos

TEMA III: CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

1. Grupo de la Leche
2. Grupo de los Cereales, Tubérculos y Legumbres
3. Grupo de las Frutas, Verduras y Hortalizas
4. Grupo de Carnes, Pescados y Huevos.
5. Grupo de los Alimentos Grasos
6. Grupo de los Alimentos Superfluos

TEMA IV: REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES E INGESTAS RECOMENDADAS

1. Ingestas Recomendadas
2. Tablas de Composición de Alimentos
3. Pirámides de Alimentos



SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD: Empresa Certificada bajo ISO 9001:2000 para la actividad de Formación

TEMA V: TECNICAS PARA LA ELABORACION DE DIETAS

1. Alimentación Equilibrada
2. Características del Equilibrio Nutritivo
3. Valores Nutritivos o Dominantes en los Alimentos
4. Equilibrios Cualitativos y Cuantitativos

TEMA VI: VARIACIONES DE LA ALIMENTACION SEGÚN LA EDAD Y EL ESTADO FISIOLÓGICO

1. Alimentación durante el Embarazo y la Lactancia
2. Alimentación del Lactante en la Primera Etapa
3. Alimentación de Escolares y Adolescentes
4. Alimentación y Menopausia
5. Envejecimiento y Alimentación

TEMA VII: LA DIETA MEDITERRANEA

1. Antecedentes del Concepto Actual
2. Dietas Mediterráneas
3. Posición Científica a la Dieta Mediterránea
4. Principales Características de la Dieta Mediterránea

TEMA VIII: MALOS HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESPAÑOLES

BIBLIOGRAFÍA