



## Nociones básicas de nutrición

### Curso

100h

Hoy más que nunca se contempla todo lo relacionado con la nutrición como una estrategia de salud. Pero si esto es absolutamente cierto, no lo es menos que los hábitos alimentarios distan bastante de ser los correctos. Tanto las prisas de este frenético ritmo de vida que nos autoimponemos, como el desconocimiento de parámetros saludables, hacen que nuestra alimentación diste el estándar idóneo para mantenernos sanos y activos.

Desde el Proyecto Mentor pretendemos contribuir a que las personas concienciadas con el binomio nutrición-salud, dispongan de las herramientas necesarias para llevarlo a cabo.

Desde la modestia y la distancia, pero también desde la profesionalidad y la ética, y con las ventajas e inconvenientes de la formación no reglada y virtual, el equipo docente del curso de Nutrición del Proyecto Mentor pretende: Proporcionar una visión de lo que es la nutrición humana (nutrientes y funciones metabólicas). Insistir en la importancia de conocer las técnicas y normas de seguridad alimenticia (prevención, higiene, manipulación, intoxicaciones alimentarias...). Aportar las bases de los conocimientos necesarios y actualizados sobre dietética y nutrición de cara a aprender cómo construir una dieta equilibrada. Demostrar que lo anterior es imprescindible para la obtención de un estado de salud idóneo, y para la prevención de patologías asociadas a una deficiente alimentación. Mostrar la necesaria adaptación a cada situación personal (edad, condición física, patologías más frecuentes...).

### Destinatarios

Está dirigido a cualquier persona que quiera familiarizarse y adquirir conocimientos de nutrición, indagando en pautas de seguridad o seguridad alimentaria.

### Contenidos

- **Tema 1.** Aspectos generales de la nutrición
- **Tema 2.** Alimentos: grupos y valores nutricionales
- **Tema 3.** Alimentación y etapas vitales
- **Tema 4.** Nutrición y patologías asociadas
- **Tema 5.** Conservación de los alimentos
- **Tema 6.** Higiene y seguridad alimentaria
- **Tema 7.** Biotecnología alimentaria
- **Tema 8.** Nociones de legislación alimentaria

**Observaciones:** Para realizar el curso, es necesario tener un ordenador con conexión a Internet. Para ello, podrá utilizar el suyo propio o los facilitados en las aulas Mentor. El curso de nutrición cuenta con un total de 69 actividades obligatorias, de las cuales 16 son cuestionarios. Se requieren conocimientos mínimos para controlar el funcionamiento de la plataforma. Han de conocer a nivel usuario el uso de un procesador de textos. No se necesitan conocimientos previos de nutrición.