

# DIPLOMADO Alimentación Inteligente

*Aprenderás a consumir alimentos que rejuvenecen, dan vitalidad y los que te mantienen en el peso ideal.*

*Añade a tu dieta alimentos de alto valor nutricional que contribuyan a eliminar tóxicos.*

*Una alimentación inteligente reduce el riesgo de enfermedades causadas por tus malos hábitos alimenticios.*

Instituto  
de Educación  
Comfenalco



Educación y Cultura



**Fecha de inicio:  
Enero 22 de 2018**



**Programas  
de formación  
para la vida**



**Instituto de Educación Comfenalco**

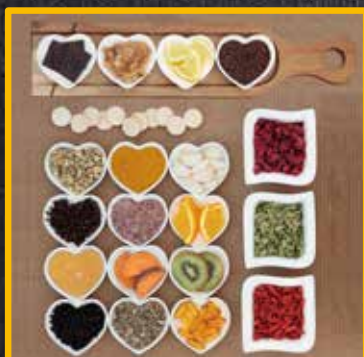
Licencia de funcionamiento resolución 197 del 3 de febrero de 2010  
Avenida González Valencia 52 - 69 PBX. 657 7000  
Ext. 2124, 2125, 2142, 2180, 2802 y 2806  
Centro de contacto 630 9011 Opción 4  
iec@comfenalcosantander.com.co  
www.comfenalcosantander.com.co



VIGILADO SuperSubstado

# Este diplomado promueve:

1. Conocer lo que comes
2. Identificar el metabolismo y las necesidades del cuerpo
3. Organizar el plan alimenticio
4. Reconocer los beneficios y los perjuicios de los alimentos
5. Descubrir qué ingredientes evitar
6. Definir la cantidad y el tipo de alimentos que necesitas (frecuencias y porciones)
7. Comer mejor gastando menos
8. Identificar alimentos con nutrientes indispensables
9. Preparar alimentos saludables



Conocer los nutrientes indispensables de los alimentos



Organizar el plan alimenticio



Preparar alimentos saludables

## Tarifas del Diplomado

Afiliados \$ 895.500

No afiliados \$ 985.000

**Sabrás qué comer y  
cómo prepararlo con  
recetas saludables,  
fáciles y deliciosas**



# El diplomado te ofrece

- Taller práctico de preparación de comida saludable.
- Con el uso de la aplicación Come Bien en su versión "Mejora y crea hábitos alimenticios saludables", tendrás acceso a 300 recetas y a una lista de 900 alimentos con su valor nutricional y sus calorías, retos, tips y un acompañamiento por un año para cualquier duda sobre nutrición. También tendrás notificaciones de motivación y seguimiento.
- Certificación
- Ambientes de aprendizaje idóneos
- Incluye ingredientes de los talleres



## Grupo de conferencistas

### Luz Helena Villamizar Cáceres

Ingeniera de alimentos. Especialista en control de calidad. Docente e investigadora en el área de nutrición y desarrollo de nuevos productos. Directora programa Come Bien.

### Luz Ximena Martínez Contreras

Médico nutricionista y dietista UIS, Docente de medicina interna de la UNAB, Programa UNAB saludable.

### Luis Orlando Martínez Pedraza

Chef del Centro Nacional de Hostelería y Turismo de Bogota, con formación en competencias laborales del Sena, capacitador de BPM docente del instituto del Instituto de Educación Comfenalco Santander.

### Ligia Gómez Díaz

Nutricionista y dietista. Especialista en ciencia y tecnología de alimentos. Docente e investigadora con 26 años de experiencia como consultora nutricional



Certificado N° SC 4490-7

# Características del programa

*Orientación para una alimentación consciente, balanceada y equilibrada*



**Programas de formación para la vida**

## Módulos

### Los alimentos, conoce lo que comes

---

- Los alimentos
- Las frutas
- Las verduras
- Las grasas
- Los cereales
- Los carbohidratos
- La proteína de origen vegetal
- La proteína de origen animal
- Los azúcares
- Los jugos y las malteadas

### El plan alimenticio y la nutrición

---

- Formas de preparación de los alimentos y los aditivos
- Meriendas saludables
- Valor nutricional
- Planes alimenticios
- Los condimentos y las especias
- Las tres comidas principales y sus funciones

### Estilo de vida saludable y hábitos alimenticios

---

- Buenas prácticas en la cocina
- Toxicología de alimentos
- El cuerpo, la máquina perfecta
- Estilo de vida saludable
- Mi receta preferida



---

## Metodología

Teórico - práctico

---

## Duración

84 horas

---

## Horarios:

Lunes, miércoles y viernes  
de 6.00 p.m. a 10.00 p.m.

---