

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

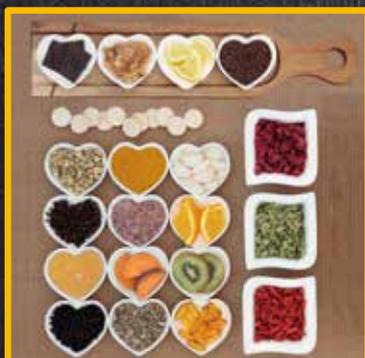
Licencia de funcionamiento resolución 197 del 3 de febrero de 2010
Avenida González Valencia 52 - 69 PBX. 657 7000
Ext. 2124, 2125, 2142, 2180, 2802 y 2806
Centro de contacto 630 9011 Opción 4
iec@comfenalcosantander.com.co
www.comfenalcosantander.com.co



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



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.
