

CURSO SOBRE NUTRIENTES

PRESENTACIÓN

Este curso proporciona conocimientos sobre la composición de los alimentos. La base química de estos conocimientos es sencilla y se incide prioritariamente en el aspecto fisiológico y en todo lo que concierne a conseguir un buen funcionamiento del organismo gracias a una dieta equilibrada.

El alumno ha de ser capaz de elaborar una dieta adaptada a diferentes requerimientos y ha de saber qué aporta cada alimento y el porqué de la inclusión o de la supresión de un determinado producto.

Curso dirigido a

- Profesionales del sector HORECA
- Estudiantes de módulos profesionales
- Personas con interés en temas alimentarios

Duración del curso

- Depende de la modalidad elegida

OBJETIVOS

- Identificar qué nutrientes aporta cada alimento.
- Comprender la incidencia de los hábitos en la confección de la propia dieta.
- Conocer las necesidades nutricionales del organismo.
- Relacionar nutriente y función.
- Conocer los procesos que se llevan a cabo durante la digestión.
- Relacionar nutrición y salud.

MODALIDADES

Ref.	Horas	Características
NU-01	15	Curso teórico
NU-02	25	Curso teórico y práctico
NU-03	20	Curso teórico con demostraciones realizadas por el profesor
NU-04	10	Curso teórico comprimido
NU-05	5	Seminario sobre los grupos de alimentos

METODOLOGÍA

Teoría

- El tema se expondrá mediante una charla documentada con una presentación por PowerPoint.
- Los alumnos recibirán una copia impresa de las presentaciones así como de otros documentos anexos interesantes.

Prácticas

- El aprendizaje se refuerza con unas prácticas realizadas por los alumnos en grupos.
- Los asistentes recibirán una copia impresa de los guiones de prácticas.

Demostraciones

- El aprendizaje se refuerza con unas demostraciones prácticas realizadas por el profesor para ilustrar su charla.

MATERIAL NECESARIO

Teoría

- Aula de conferencias dotada de cañón proyector y pizarra.

Prácticas

- Laboratorio con capacidad para los alumnos (grupos de 3-4 personas).
- Equipamiento del laboratorio:
 - 1-2 balanzas con precisión de 0,1 g.
 - Baño termostático.
 - 3-4 placas calefactoras, hornillos o mecheros.
 - Nevera.
- Aula BDN se encargará de traer los ingredientes, aditivos y material de cocina necesario para las prácticas, si el centro no dispone de ellos.
- Tanto las sesiones teóricas como prácticas se pueden realizar, previo acuerdo, en las instalaciones del cliente o en las de Aula BDN.

Demostraciones

- Mesa auxiliar y papelera con bolsa de plástico en la sala de conferencias.
- Enchufe libre para conectar algún electrodoméstico (microondas, placa calefactora...)

TEMARIO

- Nutrición y alimentación
- Hábitos alimentarios
- Necesidades del organismo
- Energía y calorías
- Nutrientes energéticos
- Nutrientes plásticos
- Nutrientes reguladores
- Otros nutrientes

HORARIO PROPUESTO

El horario se puede adaptar en función del curso y de la disponibilidad de tiempo y aulas. A continuación, y a modo de orientación, se presentan unas propuestas intensivas.

NU-01	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
09:00 a 09:30	Nutrición y alimentación	Energía y calorías	Nutrientes plásticos	Otros nutrientes
09:30 a 10:00				
10:00 a 10:30				
10:30 a 11:00				
11:00 a 11:30	Hábitos alimentarios	Nutrientes energéticos	Nutrientes reguladores	Síntesis
11:30 a 12:00	Necesidades del organismo			Dudas
12:00 a 12:30				
12:30 a 13:00				
13:00 a 13:30				

NU-02

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
09:00 a 09:30	Nutrición y alimentación	Energía y calorías	Nutrientes plásticos	Otros nutrientes
09:30 a 10:00				
10:00 a 10:30				
10:30 a 11:00				
11:00 a 11:30	Hábitos alimentarios	Nutrientes energéticos	Nutrientes reguladores	Síntesis Dudas
11:30 a 12:00				
12:00 a 12:30				
12:30 a 13:00				
13:00 a 13:30	Necesidades del organismo			
13:30 a 14:00				
14:00 a 14:30				
14:30 a 15:00				
15:00 a 15:30	prácticas	prácticas	prácticas	
15:30 a 16:00	prácticas	prácticas	prácticas	
16:00 a 16:30	prácticas	prácticas	prácticas	
16:30 a 17:00	prácticas	prácticas	prácticas	
17:00 a 17:30				
17:30 a 18:00	prácticas	prácticas	prácticas	
18:00 a 18:30	prácticas	prácticas	prácticas	
18:30 a 19:00	prácticas	prácticas	prácticas	

NU-03

	Día 1	Día 2	Día 3
09:00 a 09:30	Nutrición y alimentación	Energía y calorías	Nutrientes plásticos
09:30 a 10:00			
10:00 a 10:30			
10:30 a 11:00			
11:00 a 11:30	Hábitos alimentarios	Nutrientes energéticos	Nutrientes reguladores
11:30 a 12:00			
12:00 a 12:30			
12:30 a 13:00			
13:00 a 13:30			
13:30 a 14:00			
14:00 a 14:30			
14:30 a 15:00			
15:00 a 15:30	Necesidades del organismo	Nutrientes energéticos	Resumen y casos prácticos
15:30 a 16:00			
16:00 a 16:30			
16:30 a 17:00			
17:00 a 17:30			
17:30 a 18:00			
18:00 a 18:30			

NU-04

	Día 1	Día 2
09:00 a 09:30	Nutrición, alimentación y hábitos	Nutrientes energéticos, plásticos y reguladores
09:30 a 10:00		
10:00 a 10:30		
10:30 a 11:00		
11:00 a 11:30		
11:30 a 12:00	Energía y calorías	Otros nutrientes
12:00 a 12:30		
12:30 a 13:00		
13:00 a 13:30		
13:30 a 14:00	Tipos de nutrientes según la función	
13:30 a 14:00		
14:00 a 14:30		

NU-05

09:00 a 09:30	Nutrición y alimentación
09:30 a 10:00	
10:00 a 10:30	Tipos de nutrientes
10:30 a 11:00	
11:00 a 11:30	Nutrientes y grupos de alimentos
11:30 a 12:00	
12:00 a 12:30	
12:30 a 13:00	
13:00 a 13:30	
13:30 a 14:00	
14:00 a 14:30	

IDIOMA

Las presentaciones están preparadas en español. La charla podrá ser en español o en catalán.

PRECIO

Ref.	Horas	Características	Precio
NU-01	15	Curso teórico	Consultar
NU-02	25	Curso teórico y práctico	Consultar
NU-03	20	Curso teórico con demostraciones realizadas por el profesor	Consultar
NU-04	10	Curso teórico comprimido	Consultar
NU-05	5	Seminario sobre los grupos de alimentos	Consultar

El precio del curso dependerá de las condiciones del mismo:

- Referencia del curso
- Número de participantes
- Lugar de realización

CONTACTO

AULA BDN
 Rosa Martín (aula@aulabdn.com)
 Tel. 93-3003418