

Nutrició i dietètica

Aprenderàs a fer-te un menú equilibrat i saludable

DATA INICI: 26/09/2022

DATA FINAL: 02/11/2022

DURADA: 30 hores

HORARI: Dilluns i Dimecres de 18:00 a 20:45

PREU: 100% Subvencionat

FORMADOR: Claudia Figueroa Moreno

LLOC DE REALITZACIÓ:

Centre de Formació Pràctica

P.I. Els Dolors, s/n – Palau Firal

08243 Manresa

Tel. 93 875 72 79

A/e: cfp@cfp.cat

OBJECTIUS GENERALS:

- Revisar els aspectes bàsics de nutrició i dietètica en l'ésser humà per aconseguir cobrir les nostres necessitats fisiològiques.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Conèixer quins són els nutrients que ingerim diàriament, les seves funcions al nostre cos i com s'arriben a metabolitzar

- Aprofundir amb els grups d'aliments, la seva classificació, quina funció principal tenen i saber diferenciar els conceptes d'alimentació i nutrició

- Aconseguir planificar setmanalment la nostra alimentació gràcies als coneixements previs adquirits

REQUISITS:

- No es requereix un nivell acadèmic específic per a la realització de l'acció formativa, sinó coneixements previs que permetin a l'alumne realitzar la formació de manera adequada

PROGRAMA

1. L'energia, principis immediats
2. Nutrients energètics i no energètics
3. Digestió, absorció i metabolisme dels nutrients
4. Grups d'aliments
5. Qualitat i higiene dels aliments
6. L'equilibri alimentari
7. Casos pràctics