



# CURSO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

**Modalidad**  
**Presencial/Elearning**

**Reunión con Relator**  
**Costo 0**

**Incluye**  
**Diploma y Certificado**





## Objetivo general

Alimentación Saludable. Mejora tu calidad de vida a través de hábitos alimenticios saludables.



## Objetivos específicos

- Conocer los fundamentos de una alimentación balanceada.
- Aprender a leer etiquetas de alimentos.
- Conocer los beneficios de una alimentación saludable.



## Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



### ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



### ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



### PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

## Temario del curso:



### **Modulo 1: Fundamentos de una alimentación balanceada**

- Pirámide alimenticia
- Grupos de alimentos
- Porciones recomendadas

### **Modulo 2: Lectura de etiquetas de alimentos**

- Información nutricional
- Ingredientes
- Fecha de caducidad

### **Modulo 3: Beneficios de una alimentación saludable**

- Control de peso
- Mejora en la salud cardiovascular
- Mayor energía y vitalidad

## Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl