



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



ONLINE EN VIVO



PRESENCIAL

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

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

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	Irarrázaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl