



Educación Continua

CAMPUS MEXICALI

Taller en Nutrición Familiar

www.cetys.mx/educon

CAMPUS MEXICALI

Taller en Nutrición Familiar

Objetivo

Desarrollar habilidades para aplicar los conocimientos de nutrición en el saber comer, elegir y tomar decisiones inteligentes al momento para lograr una alimentación saludable.

Dirigido a

Amas de casa, encargados de alimentos en guardería, centros comunitarios, albergues infantiles y al público en general.

Contenido

Módulo I. Aprendiendo Nutrición

- Importancia de la educación nutricional
- Conceptos básicos de nutrición
- Grupos de alimentos y su importancia en la dieta diaria
- Dieta correcta y el plato del bien comer

Módulo II. Medios de Comunicación y la Alimentación

- Dietas de moda y la vida social
- Productos milagrosos
- Alimentos light: mitos y realidades
- Nuevo etiquetado nutricional

Módulo III. Aprendiendo a comprar

- Planear los alimentos de toda la semana, comprando con inteligencia
- De la despensa a tu boca
- Higiene alimentaria y selección y preparación de alimentos
- Ensaladas con aderezos caseros

Módulo IV. Aprende cuidándote

- La importancia que tiene el desayuno
- Contenido de un lunch escolar
- Hambre emocional vs. Hambre real
- Tipos de grasas y azúcares en los alimentos
- Propuestas de comidas en fiestas o reuniones

Módulo V. Nutrición Aplicada

- Aprende a evaluar tu peso
- Elaboración de menús
- De la teoría a la práctica

Requisitos de Ingreso

No se requieren conocimientos previos, cualquier interesado en ingresar puede hacerlo.

- La fecha de inicio está sujeta a cambios sin previo aviso.
- La apertura e inicio del programa está sujeta a reunir el grupo mínimo de 12 participantes.

Requisitos de Acreditación

Haber cumplido con el 90% de asistencia.

Detalles del Programa

Fecha de Inicio: 14 de septiembre de 2024

Fecha de Fin: 02 de noviembre de 2024

Horario: Sábado de 9am a 1pm

Duración: 32 horas

Inversión: \$7,102 MXN

Promociones*

Inscripción Anticipada: 10% de descuento

Egresado: 10% de descuento

Grupo de 2 a 4 personas:** 10% de descuento

* no acumulables

** grupos pertenecientes a la misma empresa

Formas de Pago

Depósito Bancario:

Realizarlo en BBVA Bancomer a nombre de Instituto Educativo del Noroeste A.C. en la cuenta 0443028674

Transferencia Bancaria:

BBVA Bancomer
012020004430286743

CAMPUS MEXICALI

Taller en Nutrición Familiar

Mayores Informes

Promotor: Lic. Marina de la Torre

Tel: (686) 567 37 37

Email: marina.delatorre@cetys.mx



Educación Continua