



Educación Continua

CAMPUS MEXICALI

# Taller en Nutrición Familiar

[www.cetys.mx/educon](http://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:** 21 de febrero de 2026

**Fecha de Fin:** 18 de abril de 2026

**Horario:** Sábado de 9am a 1pm

**Duración:** 32 horas

**Inversión:** \$7,980 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