

Código: SST011

Duración: 15 minutos



Nutrición

Una alimentación adecuada es clave para potenciar el rendimiento físico y emocional tanto en el ámbito laboral como en la vida diaria. Este curso ofrece herramientas prácticas para identificar riesgos asociados a una dieta inadecuada y adoptar hábitos alimenticios saludables que promuevan el bienestar integral.

Objetivo:

Proporcionar conocimientos y estrategias que permitan diferenciar entre alimentación y nutrición, identificar riesgos derivados de una dieta inadecuada y fomentar la adopción de una alimentación balanceada y saludable.

Contenido:

- Las diferencias entre alimentación y nutrición.
- Los riesgos de una alimentación inadecuada.
- ¿Qué es una alimentación balanceada?
- Los grupos de los alimentos.
- Cómo llevar una dieta equilibrada.

Recursos:

Curso Interactivo en HTML5, Empaquetado Scorm 1.2, Banco de preguntas para certificación

Metodología:

El curso ha sido diseñado bajo el modelo de formación andragógica virtual asincrónica para promover el aprendizaje autónomo, permitiendo a los participantes avanzar a su propio ritmo y según su disponibilidad.

El diseño instruccional de este curso se orienta a la educación de adultos, reconociendo la experiencia previa de los estudiantes y fomentando tanto la autogestión como la aplicación práctica del conocimiento en contextos reales. Los contenidos se organizan en unidades de microaprendizaje secuenciales y se enriquecen con recursos multimedia interactivos, tales como videos explicativos, simuladores, infografías, lecturas complementarias en formato PDF y evaluaciones formativas.