



Programa 

Elaboración de dietas según enfermedad y estilo de vida

Duración: **3 Meses**

¿Qué aprenderás?

- ✓ Diseñar dietas personalizadas.
- ✓ Evaluar el estado nutricional.
- ✓ Calcular requerimientos energéticos.
- ✓ Promover hábitos saludables.
- ✓ Elaborar dietas para diferentes enfermedades.

¿A quién está dirigido?



Público en general interesado en mejorar su alimentación.



Cuidadores de pacientes.



Padres de familia.



Emprendedores en el rubro de alimentos saludables.



Estudiantes de carreras afines a salud o nutrición.



¿Por qué estudiar con nosotros?



Docentes de
Calidad



Prestigio y
Licenciamiento



Empleabilidad
y Alianzas
Estratégicas



Respaldo:
Pertenece al
grupo **San Pablo**



Metodología Práctica
y Teórica



Infraestructura
Moderna

Modalidad:
Presencial o Virtual

Duración:
3 Meses

MÓDULOS

I Fundamentos de Nutrición

- Conceptos básicos de nutrición.
- Macronutrientes y micronutrientes.
- Grupos de alimentos.
- Requerimientos nutricionales según edad.
- Alimentación equilibrada.
- Guías alimentarias.
- Evaluación nutricional básica.
- Índice de masa corporal (IMC).
- Cálculo de necesidades calóricas.

II Dietas Según Estilo de Vida

- Alimentación en personas sedentarias.
- Dietas para personas activas.
- Dietas para control de peso (bajar y subir peso).
- Alimentación consciente.
- Dietas vegetarianas y veganas.
- Alimentación en etapas especiales (embarazo, adulto mayor).

III Dietas Según Enfermedades

- Dieta para diabetes.
- Control de glucosa mediante alimentación.
- Dieta para hipertensión.
- Reducción de sodio y hábitos saludables.
- Dietas para obesidad y sobrepeso.
- Planes hipocalóricos.
- Dieta para problemas digestivos (gastritis, estreñimiento).
- Alimentación para fortalecer el sistema inmune.

IV Elaboración de Planes Alimenticios

- Diseño de menús semanales.
- Porciones y balance nutricional.
- Elaboración de dietas personalizadas.
- Taller práctico: Elaboración de dieta según caso real.
- Presentación de planes alimenticios.
- Evaluación final.

Prepárate para elaborar **dietas personalizadas según cada enfermedad y estilo de vida**, promoviendo una alimentación saludable y equilibrada.

Oportunidad Laboral:

Clínicas y
Hospitales

Consultorios de
Nutrición

Gimnasios y
Centros
Deportivos

Centros de
Bienestar y Vida
Saludable

Empresas de
Alimentación
Colectiva y
Catering

Programas de
Salud
Ocupacional

Asesoría
Nutricional
Personalizada

Emprendimientos
Saludables



Importante: La fecha de inicio está sujeta a posibles cambios o reprogramaciones. Todo cambio será comunicado oportunamente.