



Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA
Nivel de formación: Complementaria

01 Presentación

Bienvenido al programa Hábitos saludables a partir de la alimentación y la actividad física.

En este programa de formación aprenderá a registrar información de acuerdo con normativa y procedimiento técnico.

Como egresado SENA, podrá tener una mejor capacitación como dietista y nutricionista.

Este programa tendrá una duración de 1 mes y se impartirá en modalidad (100 % virtual). Para acceder, debe contar con un computador o tablet con acceso a internet.

¡Súmese a esta propuesta de formación y haga parte de los miles de colombianos que le apuestan al cambio!



Información del programa

[Ver video](#)

Código
31320003



Horas
40



Duración
1 mes



Modalidad
Virtual



02 Justificación del programa

La alimentación es fundamental para un estilo de vida saludable, además es necesario tener en cuenta el lugar donde se realizan los alimentos, la forma de prepararlos y la manera de disfrutarlos.

Cuando se habla de hábitos alimentarios se hace referencia a las costumbres de alimentación adquiridas durante las primeras etapas de vida, las cuales adecuadas o no, a veces se mantienen a través del tiempo. Los hábitos alimentarios de cada persona están sujetos a la dieta que consume y a factores culturales, psicológicos, religiosos y económicos, haciendo que exista una diversidad de dietas, las cuales varían dependiendo de aspectos como el sexo, la edad, el país de origen y el estado fisiológico.

Por otro lado, la tecnología y su influencia en la sociedad actual han generado una disminución en las actividades físicas de las personas, aumentando el sedentarismo, lo cual sumado a la falta de tiempo para una buena preparación y consumo de los alimentos, derivan en enfermedades no transmisibles, las cuales cobran millones de vidas en el mundo; de ahí que este programa de formación cuenta con las bases necesarias sobre componentes nutricionales de los alimentos, importancia de una dieta equilibrada, entornos saludables y actividad física.

03 Competencias a desarrollar

30101213 - Promover desde la individualidad psicosomática prácticas de vida saludable según prescripción del profesional en el sistema MA y TAC correspondiente.

04 Perfil de ingreso

Se requiere que el aprendiz AVA (Ambientes Virtuales de Aprendizaje) tenga dominio de las condiciones básicas relacionadas con el manejo de herramientas informáticas y de comunicación: correo electrónico, chats, Internet, navegadores, otros sistemas y herramientas tecnológicas necesarias para la formación virtual

05 Estrategia metodológica

Centrada en la construcción de autonomía para garantizar la calidad de la formación en el marco de la formación por competencias, el aprendizaje por proyectos o el uso de técnicas didácticas activas que estimulan el pensamiento para la resolución de problemas simulados y reales; soportadas en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, integradas en ambientes virtuales de aprendizaje, que en todo caso recrean el contexto productivo y vinculan al aprendiz con la realidad cotidiana y el desarrollo de las competencias.

Igualmente, debe estimular de manera permanente la autocrítica y la reflexión del aprendiz sobre el qué hacer y los resultados de aprendizaje que logra a través de la vinculación activa de las cuatro fuentes de información para la construcción de conocimiento:

- El instructor - Tutor.
- El entorno.
- Las TIC.
- El trabajo colaborativo.