



# 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!

Inscríbete en [www.senasofiaplus.edu.co](http://www.senasofiaplus.edu.co)



### 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.