



# Elaboración de alimentos saludables

**Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA**  
Nivel de formación: **Complementaria**

## 01 Presentación

Bienvenido al programa elaboración de alimentos saludables. En este programa de formación aprenderás a fomentar en el usuario, hábitos de vida saludable basados en principios generales de auto cuidado, relacionados con mecánica corporal, nutrición y salud mental.

Como egresado SENA, podrás tener un buen manejo en aspectos de nutrición y transformación de alimentos y la identificación de los componentes de los alimentos y su incidencia en el organismo.

Este programa tendrá una duración de 40 horas y se impartirá en modalidad 100 % virtual. Para acceder, debes contar con un computador o *tablet* con acceso a Internet.

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

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



**Código**  
33130157



**Horas**  
40



**Modalidad**  
Virtual





## 02 Justificación del programa

La alimentación es una necesidad vital para todo ser vivo, por esta razón, el ser humano siempre ha buscado los medios para poder suplirla y con el paso del tiempo ha descubierto distintas formas para lograrlo, mediante el hallazgo de nuevos hábitos que potencializan la buena salud, evitando enfermedades de tipo crónico, tales como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, el estreñimiento, el cáncer, la diabetes, entre otras, directamente ligadas a los hábitos alimenticios.

## 03 Competencia a desarrollar

230101099 - Fomentar en el usuario hábitos de vida saludable basados en principios generales de auto cuidado, relacionados con mecánica corporal, nutrición y salud mental.

## 04 Perfil de ingreso

Se requiere que el aprendiz AVA tenga dominio de elementos básicos en el manejo de herramientas informáticas y de comunicación como: correo electrónico, chats, procesadores de texto, *software* para presentaciones, navegadores de Internet y 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 y 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 que 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.