



# Nutrición y alimentación en el desarrollo humano

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA

Nivel de formación: **complementario**

## 01 Presentación



**Código**  
33130130



**Horas**  
40



**Modalidad**  
Virtual

## 02 Justificación del programa

El cuerpo humano requiere de diversos aportes nutricionales que le permitan llevar a cabo funciones biológicas básicas para el desarrollo y mantenimiento del organismo. En este sentido es importante garantizar el suministro de carbohidratos, glúcidos, lípidos, vitaminas y minerales, con el fin de facilitar los nutrientes necesarios que ayuden a prevenir enfermedades y aporten al mejoramiento de la salud y la calidad de vida de las personas.

Este programa de formación le brindará al aprendiz los conocimientos necesarios acerca de los temas relacionados con el gasto energético del organismo, las calorías, la composición del cuerpo humano, el metabolismo, la digestión y su relación con enfermedades que son producto de una mala alimentación. Por último se tratarán temas asociados a los hábitos alimenticios, las dietas y su impacto en la vida de las personas según su etapa de desarrollo.

## 03 Competencias a desarrollar

Competencias técnicas o específicas	
Norma sectorial de la competencia laboral (NSCL)	Código NSCL
Fomentar en el usuario hábitos de vida saludable basados en principios generales de auto cuidado, relacionados con mecánica corporal, nutrición y salud mental.	230101099

## 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 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 quehacer 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.