



## **Nutrición y alimentación en el desarrollo humano**

**Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA**

Nivel de formación: **complementario**

## 01 Presentación

Estudia Nutrición y alimentación en el desarrollo humano, y como egresado SENA estarás en la capacidad de diferenciar las enfermedades causadas por la mala nutrición teniendo en cuenta los hábitos alimenticios y estilo de vida, reconocer los componentes de los alimentos según el tipo de aporte nutricional que le proporciona al ser humano, establecer el tipo de alimentación para cada etapa de la vida de acuerdo con los requerimientos nutricionales del ser humano, identificar la composición del cuerpo y el valor energético de los alimentos teniendo en cuenta el desarrollo del ser humano; por lo que, podrás desempeñarte como asesor nutricional o en programas de promoción de la salud.

Este curso tendrá una duración de 40 horas y se impartirá en modalidad 100% virtual. Para inscribirte, 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

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 autocritica 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.