

ESPECIFICACIONES DEL CURSO:	ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS MAYORES DE 6 AÑOS
NIVEL DEL CURSO:	BÁSICO
DURACIÓN DEL CURSO:	40 HORAS
DESCRIPCIÓN DEL CURSO:	El buen estado nutricional y la actividad física en niños es esencial para desarrollar su capacidad intelectual, que está relacionado con la capacidad de aprender y aplicar lo aprendido. La alimentación es uno de los factores de mayor impacto, considerando que la dieta debe de ser completa, suficiente, equilibrada y variada.
OBJETIVO DEL CURSO:	El participante identificará las necesidades nutricionales de los niños en cada una de las fases y etapas de su desarrollo, mediante el conocimiento de los cambios en cada una de ellas, para seleccionar los alimentos que formarán parte de la dieta.
DIRIGIDO A:	El curso está dirigido a una diversa audiencia, incluyendo a profesores de educación básica, personal de cooperativas escolares, que se interesen por la alimentación saludable de los niños mayores de 6 años, para identificar posibles problemas de aprendizaje relacionados con el estado nutricional.
PREREQUISITOS:	El participante deberá tener interés en el área de nutrición y estar relacionado con la alimentación niños en alguna de sus etapas de desarrollo. Además contar con nociones básicas los siguientes conceptos: nutrientes, alimentos, salud.
OBJETIVOS:	Al terminar el curso el participante será capaz de: <ul style="list-style-type: none">▪ Identificar las etapas de mayor importancia del desarrollo.▪ Identificar los nutrientes y su función▪ Identificar los alimentos por su contenido nutricional



- Seleccionar los alimentos que formaran parte de la alimentación del niño.

TEMARIO:

Crecimiento y Desarrollo del niño

- Etapas de desarrollo
- Factores que afectan la alimentación
- Necesidades alimentarias de niños en edad escolar .

Los Nutrimientos Energéticos

- Carbohidratos
- Proteínas
- Lípidos

Vitaminas y Nutrimientos Inorgánicos para el Crecimiento y Desarrollo Adecuados

- Vitaminas Hidrosolubles: Complejo B, Biotina, Vitamina C.
- Vitaminas Liposolubles: A, D, E y K
- Minerales

Grupos de Alimentos y la Dieta Correcta

- Leche y derivados
- Carnes pescados y huevo
- Legumbres, frutos secos y tubérculos
- Hortalizas
- Frutas



- Cereales
- Mantecas y aceites

Alimentación para Niños Mayores de 6 Años

- Características fisiológicas en relación a la nutrición
- Necesidades nutricionales
- Recomendaciones dietéticas
- Elaboración de la dieta

Alimentación en la Adolescencia

- Cambios en fisiológicos que generan necesidades nutricionales
- Requerimiento nutricionales
- Recomendaciones para la elaboración de la dieta.

Presentación de los Alimentos

- Importancia de la presentación de alimentos
- Técnicas de cocción, alimentos fríos, alimentos calientes.
- Entradas, sopas y ensaladas
- Plato principal y guarniciones
- Pan, tortillas, galletas, mantequilla y postres

