

## INFORMACIÓN AL ESTUDIANTE

### **“Aprendamos a Alimentarnos”**

**COORDINACIÓN DEL CURSO:**  
Lic. en Nutrición Susana Colareda

**TUTORA VIRTUAL:**  
Lic. en Nutrición Susana Colareda

**DESTINATARIOS:** Estudiantes secundarios, estudiantes y auxiliares de salud, profesionales (kinesiología, enfermería, farmacia), docentes y público en general.

**CERTIFICACIÓN:** Al finalizar el curso se enviara certificado en formato diploma al e-mail del estudiante constando 6Hs de capacitación y curso aprobado.

**COSTO DEL CURSO:** \$280,00 (Residentes de la Argentina) ó USD 50,00 (Para residentes del Exterior)

**INFORMES E INSCRIPCIÓN:** [info@integrasalud.org](mailto:info@integrasalud.org)

### CONTENIDOS DEL CURSO

UNIDAD	CONTENIDOS
U.I	Presentación del curso y de sus integrantes, grupos de alimentos: cereales, verduras y frutas, leche yogur, queso, carnes y huevos, aceites y grasas, azucares y dulces. Taller; armar un desayuno saludables
U.II	Recomendación y pautas para integrar cada grupo de alimentos en nuestra alimentación diaria. Taller; armar un menú saludable y entrega de recetario saludable.
U.III	Rotulado nutricional, concepto de alimentos Diet y Light. Taller; aprender a analizar y entender los envases de los alimentos
U.IV	Errores y Mitos que comenten los argentinos en su alimentación. Evaluación Final.
<b>TEST FINAL</b>	

