



CURSO CO-CURRICULAR PARA ALUMNOS DE ESAD

# LA NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

30 DE AGOSTO  
AL 10 DE SEPTIEMBRE  
LUNES-MIERCOLES-VIERNES  
HORARIO: 3:00 PM - 4:40PM

16 horas académicas (equivalente a 1 crédito)

# OBJETIVOS Y TEMARIO

## Objetivos del curso:

- Contribuir al mejoramiento de las practicas nutricionales como un estilo de vida saludable personal y familiar.
- Lograr un mayor entendimiento del estudiante sobre la nutrición y sus roles en las actividades diarias del ser humano.
- Transmitir conocimientos calificados sobre la importancia de la nutrición y el rol que juega en el marco de la pandemia y otras enfermedades, haciendo uso de un lenguaje simple y claro.

## Temario:

- a.Aspectos generales de anatomía y fisiología
- b.Introducción a la Nutrición
- c.Tipos y clasificación de alimentos
- d.Requerimiento nutricional
- e.Valoración nutricional
- f.Actividad física
- g.Planificación dietética
- h.Suplementación
- i.Malnutrición y sus efectos adversos
- j.Enfermedades relevantes y nutrición
- k.Tema libre de interés del estudiante sobre nutrición.

Nota: Curso evaluado y con registro de asistencia .

Mayor información; [jmendozaa@unjbg.edu.pe](mailto:jmendozaa@unjbg.edu.pe)



## INSCRIPCIONES

<https://forms.gle/8K1SavBy8iHgL6qb9>