

# Técnicas de Alimentación Saludable

Código Sence: 1238032665

**MODALIDAD**  
A DISTANCIA



Visita Nuestra Web  
[www.EducARAcademy.cl](http://www.EducARAcademy.cl)



# Módulo 1

Comprendiendo lo que compramos  
1. Etiquetado nutricional. 2. Preparaciones  
saludables y costos.

## Objetivos

Identificar los valores nutricionales de los  
alimentos de acuerdo  
al etiquetado nutricional.





# Módulo 2

Alimentación y hábitos saludables:

1. La importancia de los macro y micronutrientes 2. Funciones de las vitaminas y su deficiencia 3. Vitaminas otorgadas por las frutas y verduras según sus colores 4. Orientación de la alimentación por medio de las guías alimentarias 5. Confección de un plato saludable: desayuno y almuerzo 6. Alimentación consciente 7. Beneficios de la actividad física.

## Objetivos

Reconocer los parámetros de alimentación saludable de acuerdo a recomendaciones nutricionales.





# Módulo 3

Inocuidad alimentaria, tarea de todos:

1. Códex alimentarius
2. Higiene de los alimentos
3. Inocuidad alimentaria
4. Achipia: agencia chilena para la calidad e inocuidad alimentaria
5. Tipos de riesgos para la inocuidad alimentaria, se clasifican según su naturaleza
6. Contaminación cruzada
7. Zona de peligro de temperatura
8. Enfermedades transmitidas por los alimentos (etas)
9. Hechos y cifras mundiales de etas
10. Hechos y cifras en Chile de etas
11. La elección de un alimento debe contener:
12. Plato saludable o alimentario

## Objetivos

Analizar protocolos de inocuidad alimentaria de acuerdo al tipo de alimento.





# Módulo 4

Buenas prácticas en la inocuidad alimentaria: 1. Achiapa recomienda 5 claves para la inocuidad alimentaria 2. Buenas prácticas de manufactura (bpm) 3. Procedimientos operacionales estandarizados 4. Procedimientos operacionales estandarizados de sanitización.

## Objetivos

Aplicar buenas prácticas de inocuidad alimentaria de acuerdo a estándares de seguridad establecidos.





# Nuestros Contactos

## Dirección

Avenida Manquehue Sur, 520, Oficina 205  
Las Condes, Santiago

## Email

contacto@educaracademy.cl

## Teléfono Oficina

+56 26469 3263

## Whatsapp

+569 8845 2205



*Más  
Información*



Visita Nuestra Web  
[www.EducarAcademy.cl](http://www.EducarAcademy.cl)

