

TALLER INTERDISCIPLINARIO "PLAN DE ALIMENTACION"

CARGA HORARIA: 64 horas

Objetivos

- Analizar la estructura de un Plan de Alimentación básico para una adulto sano.
- Elaborar un Plan de Menú para una situación concreta.
- Visualizar diferentes Planes de Alimentación y de Menú.

Contenidos

- Plan de Alimentación.
- Hábitos Alimentarios
- Plan de Menú
- Herramientas a tener en cuenta en la elaboración de un Plan de Menú: Unidades de Servicio, Porciones, Pesos de Referencia, Factores de Cálculo, Factores de Corrección, Porcentaje de aumento y disminución durante la cocción, Porcentaje de absorción, Guías de Consumo: promedios, macronutrientes