



CURSO NUTRICIÓN INTELIGENTE: FUNDAMENTOS Y PLANIFICACIÓN ALIMENTARIA

Inicio: 14 de octubre

Duración y Cronograma

- Carga horaria: 25 horas
- Fecha de inicio: 14 de octubre
- Finalización: 09 de diciembre

Clases los martes y jueves de 18,30 a 20,30 hs

Metodología y Evaluación:

Los cursos se dictan de forma virtual, con clases sincrónicas directamente con los docentes. Con una participación activa entre el alumnado y los docentes a través de clases magistrales, estudios de casos y lecturas de informes y artículos relacionados con la materia.

Cada curso tiene una rigurosa evaluación al finalizar el mismo, que se realiza también de forma virtual, con un cuestionario tipo test, además de la evaluación continua que se realiza a los alumnos con las actividades durante el curso.

Certificación: Doble certificación, por la Universidad de La Laguna y por IBEP

Curso que permite acreditarse electrónicamente en la cartera digital de <https://europass.europa.eu/es> (registro de CV para el espacio europeo)

Precio y formas de pago

Costo del Curso: 15.000 pesos + matrícula de 1.500 pesos

Modalidades de pago:

Contado: Al inicio del curso, no se paga matrícula

Financiado: Matrícula inicial + tres cuotas de 5.000 cada una

PROGRAMA ACADÉMICO	
Resultados del aprendizaje	
1. Diseñar menús saludables y equilibrados aplicando criterios nutricionales (OMS, guías alimentarias nacionales) y adaptándolos a necesidades específicas (alergias, patologías, preferencias culturales). 2. Gestionar inventarios y control de existencias en comedores/restaurantes, utilizando herramientas de logística (ej.: método FIFO, software de gestión) para minimizar desperdicios y garantizar calidad nutricional. 3. Seleccionar e incorporar alimentos funcionales y preventivos (ej.: probióticos, antioxidantes, fibra) en planes alimentarios, basándose en evidencia científica sobre su rol en la prevención de enfermedades crónicas. 4. Implementar técnicas de cocina saludable que preserven nutrientes (ej.: cocciones al vapor, uso de grasas insaturadas) y reduzcan antinutrientes, cumpliendo con estándares gastronómicos y nutricionales. 5. Evaluar el impacto social y ambiental de los menús mediante criterios de sostenibilidad (huella de carbono, proximidad de ingredientes) y accesibilidad económica, alineados con los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible).	
Programa	
Nutrición en las diferentes etapas de la vida (Ciclo Vital) • La globalización y su influencia en los cambios en los patrones alimentarios. • Como manejo la hiperinformación. • Educación como prevención • Fundamentos de nutrición. • Macronutrientes. • Micronutrientes. • Introducción a la influencia de la dieta en la salud. • Etiquetado de alimentos: seleccionar alimentos adecuados. • Recomendaciones para una dieta equilibrada. • Planificación y preparación de menús saludables. • Sostenibilidad, desperdicio alimentario.	

DOCENTES:

Mónica Bertacchi Pepe

Dra. en Medicina y Tecnología Veterinaria (UDELAR)

PhD por la Universidad Politécnica de Valencia (UPV)

Master en Ciencia e Ingeniería de Alimentos (UPV)

María Paula Guastavino

Formación Académica: Licenciada en Nutrición (UBA) y Magíster en Educación (IUHI). Buenos Aires Argentina. Experiencia Docente: Ex profesora Titular de Nutrición Clínica y Evaluación Nutricional en la Universidad del Salvador (Argentina). Desempeño profesional actual: Nutricionista Clínica en MP (Seguro Médico Privado) en Montevideo, Uruguay. Enfoque Profesional: Integración de la práctica clínica con métodos pedagógicos basados en la evidencia científica.

Sonia Dergazarian

Nutricionista egresada de UDELAR en 1979. Homologada a Lic en Nutrición - 2004
Posgrado en Gestión de Servicios de Salud UDELAR 2006. Especialista en Nutrición en Enfermedades Crónicas No Trasmisibles UDELAR Escuela de Nutrición 2013. Especialista en "Gerencia de Servicios de Alimentación Colectiva, UDELAR Escuela de Nutrición 2022

Beatriz Rodríguez Galdón. Coordinadora del curso.

Licenciada en Biología y en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ULL) y Doctora en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ULL).
Master Universitario en Seguridad y Calidad de los Alimentos (ULL).
Profesora Contratada Doctor en el Área de Nutrición y Bromatología de la ULL.

Elena Ramos Trujillo

Licenciada en Biología (ULL) y Doctora en Biología (ULL).
Profesora Sustituta en el Área de Nutrición y Bromatología de la ULL.

Jesús de las Heras Roger

Licenciado en Ingeniería Química y en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ULL) y Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ULL).
Director de la Cátedra de Agroturismo y Enoturismo de las Islas Canarias ICCA-ULL.
Profesor Ayudante Doctor en el Área de Nutrición y Bromatología de la ULL.

Elena M. Rodríguez Rodríguez

Licenciada en Ciencias Químicas y Doctora en Química (ULL).
Profesora Titular del área de Nutrición y Bromatología de la ULL.

Nadia Delgado Torres

Graduada en Farmacia por la ULL.
Máster Universitario en Biotecnología y Seguridad Alimentaria (UCM).
Personal Investigador con cargo a proyecto.