

Taller Fitness, comida saludable para jóvenes y adultos



Presentación

El presente taller está dirigido a todas las personas interesadas en mejorar su estilo de vida incorporando hábitos saludables en su día a día, además de concientizarse con su salud dependiendo su condición edad, sexo, etc.

Estamos convencidos de que promover la salud integral es una gran responsabilidad; y esto no solo se trata de regular lo que diariamente comes; sino también hacer un cambio radical de tus pensamientos mediante el conocimiento y la concientización de los alimentos que hoy en día consumimos; incorporar actividad física que disfrutes acordes a tus necesidades y objetivos y que te haga sentir pleno; gozando así de salud y bienestar.

Hoy en día las enfermedades; el estrés hace eco de los hábitos que hay en tu vida y que están perjudicando lo más preciado que tienes tu salud; en este taller manejaremos los pilares fundamentales de la salud integral, aportaremos herramientas básicas para que cada uno y de manera consiente sepa elegir una correcta alimentación de acuerdo a sus requerimientos; la importancia de despojar mitos en cuanto a los macronutrientes e implementar una cultura de no contar calorías sino nutrientes.



Objetivo

Adquirir conocimientos para mejorar sus hábitos alimenticios y los de su familia aunando salud física y emocional.



Dirigido a

- Profesionales de todas las áreas del conocimiento que no posean conocimientos en temas de salud y bienestar.
- Docentes de los niveles de educación general básica y bachillerato.



- Público en general.



Requisitos de ingreso

Interés por la formación expuesta.



Perfil de salida

Al salir de este taller serás capaz de:

- Diferenciar las funciones de cada macronutriente y su rol en la dieta diaria.
- Identificar los mejores alimentos para tu día a día e incorporarlos de manera adecuada y balanceada.
- Analizar la importancia del azúcar y edulcorantes.
- Identificar que hábitos están perjudicando la salud.
- Conocer como incorporar nuevos hábitos y pensamientos.
- Conocer y utilizar las herramientas dictadas para una mejor alimentación de acuerdo a su edad.



Modalidad de estudio

El curso se desarrollará bajo la modalidad de estudios:

Presencial

Semi
presencial

Online



Estructura de contenidos

La estructura a desarrollar es la que se presenta a continuación:

- 1. Fundamentos de la nutrición**
 - 1.1. Macronutrientes.
 - 1.2. Micronutrientes.
- 2. Superalimentos**
 - 2.1. Vitaminas y minerales.
 - 2.2. Usos.
- 3. Azúcar y edulcorantes**
 - 3.1. ¿Porqué es tan mala el azúcar?
 - 3.2. Edulcorantes químicos.
 - 3.3. Edulcorantes naturales.

4. Hábitos saludables

- 4.1. Meditación.
- 4.2. Respiración.
- 4.3. Ejercicio.

5. Alimentación : juventud y vejez

- 5.1. Pautas generales.



Metodología

En el desarrollo del presente taller, utilizaremos:

- Conferencias.
- Mesas de trabajo.
- Tareas individuales y en grupo.
- Foros.
- Videos tutoriales.



Evaluación

Las herramientas de evaluación consideradas son:

Asistencia	100%
------------	------



Certificación y aprobación

Este taller tiene una duración de 4 horas académicas dictadas en forma presencial.

La aprobación se realiza con el 100% de la asistencia a las jornadas presenciales. Al finalizar el taller se entregará un certificado de asistencia en **Temas fitness, comida saludable, juventud y vejez, niñez**, avalado por la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL).



Cuerpo de instructores

El centro de Educación Continua de la UTPL, cuenta con instructores de gran experiencia en su área del conocimiento, tanto a nivel profesional como de enseñanza a nivel superior.

La asignación de docentes a cada ciudad es potestad exclusiva de la UTPL.

Mg. Karla Vanessa Ludeña Carrión

Magister en Responsabilidad Social Corporativa por la Universidad Técnica Particular de Loja; Health Coach por el Institute for Integrative Nutrition, New York; promotora de salud integral; creadora y fundadora de Kalu cambiando hábitos.



Descuentos

Los descuentos que aplican son los siguientes:

15%	25%
Público en general Por pago anticipado, hasta 15 días antes de que inicie el curso.	Ex-alumnos UTPL

Para empresas:

5%	10%
Grupos de 3 a 5 personas	De 6 personas en adelante



Forma de pago

Los pagos se pueden hacer en cualquier banco o pagar con su tarjeta de crédito preferida:

