

Modalidad: curso e-Learning Duración: 20 horas

Categorías: Hostelería y turismo

OBJETIVOS

- Adquirir los fundamentos básicos necesarios para planificar dietas y menús adaptadas a diferentes situaciones, edades, demandas y colectivos en la restauración.
- Identificar los principios asociados a un correcto hábito alimentario y su formulación como elemento de venta en el sector hostelero.
- Diseñar dietas asociadas a las distintas etapas de la vida, dietas alternativas y dietas para colectivos especiales.

CONTENIDOS

Nutrición y buenos hábitos

Introducción

Dietética y nutrición: conceptos básicos

Alimentos, nutrientes y dietética

Alimentación saludable

La dieta: factor ambiental, cultural y económico

Hábitos, modos y comportamiento alimentario

Planificación dietética de la carta y marketing alimentario.

Segmentos de mercado y oferta dietética

Resumen

Realización de dietas

Introducción

Tipos de dietas y menús

Niños y adolescentes. Alimentación en las etapas infantil y adolescencia

Planificación de la dieta en adultos

Tercera edad. Recomendaciones para su dieta

Dietas alternativas: dietas vegetarianas, macrobióticas, disociadas

Dietas y planificación de menús para colectivos específicos

Resumen

