

Categorías: Seguridad alimentaria y nutrición

### OBJETIVOS

- Adquirir los fundamentos básicos necesarios para conocer 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

#### **Planificación de menús y dietas especiales. Asimilación del conocimiento de la nutrición y los buenos hábitos**

Introducción

Identificación de conceptos básicos sobre dietética y nutrición

Comprensión acerca de alimentos, nutrientes, dietética y una alimentación saludable

Comprensión de los factores ambientales, culturales y económicos en la dieta

Comprensión de los hábitos, modos y comportamiento alimentario

Planificación dietética de la carta y marketing alimentario

Categorización de los segmentos de mercado y oferta dietética

Resumen

#### **Realización de dietas saludables para diferentes colectivos**

Introducción

Identificación de los diferentes tipos de dietas y menús

Explicación de dietas para niños y adolescentes. Alimentación en las etapas infantil y adolescencia

Planificación de la dieta en adultos

Planificación de dietas para la tercera edad

Identificación de las dietas alternativas: dietas vegetarianas, macrobióticas y disociadas

Integración de dietas y planificación de menús para colectivos específicos

Resumen

