

Nuevo curso

Alimentación sostenible

CLASES 100% ONLINE

Introducción



Desde Nutritional Coaching somos conscientes de la importancia que tiene adoptar hábitos de estilo de vida que preserven y contribuyan a la sostenibilidad mundial. El cambio climático y la previsión de falta de recursos para sostener a toda la población mundial, así como la baja accesibilidad, la sobreproducción de alimentos o el malbaratamiento alimentario, son hechos incuestionables de nuestra sociedad y en nuestras manos esta poder contribuir a la causa para evitarlo. La alimentación es uno de los grandes sistemas contaminantes y de los más afectados en un futuro no tan lejano. Por este motivo, y con el objetivo de proporcionar y ampliar el conocimiento sobre el impacto de nuestra alimentación, así como de pequeños cambios con los que podemos contribuir, hemos creado este nuevo curso.

Además también veremos multitud de recursos e ideas las cuales poder llevar a práctica para contribuir en este movimiento de sostenibilidad que tanto necesita nuestro planeta. Con toda esta información práctica, tendrás los recursos necesarios para ser un consumidor consciente y crítico, así como llevar una alimentación que respalde este movimiento.

Este curso sin duda se convierte en único en su especialidad en formato 100% Online a partir de la metodología "learning by doing" que Nutritional Coaching ofrece desde hace más de 10 años.



Dirigido a

- El curso va dirigido a todas aquellas personas interesadas en la alimentación sostenible tanto de manera profesional como personal.
- Profesionales que quieran formarse y profundizar en el tema para poder asesorar adecuadamente a sus pacientes.

Temporalización de la microformación

- La microformación tiene una duración recomendada de 2 semanas y una carga lectiva de 14 horas.

El alumno dispone de acceso ilimitado a todos los materiales del curso.

Método de Evaluación

El sistema de evaluación que plantea el curso de “Alimentación sostenible” tiene como objetivos, por un lado, asegurar los estándares de calidad y profesionalidad de los alumnos que han recibido formación en nuestro centro y, por otro, garantizar que el alumno dispone de las competencias y habilidades necesarias para aplicar estos nuevos conceptos en su vida cotidiana y/o profesional. El método de evaluación que establece Nutritional Coaching se basa en el sistema de evaluación continuada para que el alumno aprenda de sus aciertos y también de sus errores, y sea capaz de transferir su aprendizaje a su día a día así como a su lugar de trabajo. La evaluación consiste en:

- Superación de ciertas tareas al finalizar el módulo.



Objetivos

Objetivo general

Incrementar el conocimiento sobre la alimentación sostenible, así como de recursos prácticos para aplicar en nuestro día a día.

Objetivos específicos

- Entender el origen de la alimentación sostenible, así como del impacto medioambiental que nuestra alimentación tiene.
- Conocer que es una dieta sostenible.
- Aprender recursos prácticos para adaptar nuestra alimentación a un sistema más sostenible.
- Conocer el sistema de batch cooking, entre otros, como recurso para disminuir la generación de residuos.
- Conocer las diferentes alternativas de envases.
- Aprender de una manera transversal como adaptar nuestra cocina a un sistema más sostenible.

Al finalizar, Nutritional Coaching expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso.

Equipo docente



Carla Ródenas

Carla Ródenas Menchén: Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona y Nutrition and Health en Wageningen University & Research. Postgrado en Farmacología, Nutrición y Suplementación en el deporte por Universidad de Barcelona. Antropometrista ISAK Nivel I. Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CODINUCAT) nº CAT001706.

Plan de Estudio



El Plan de estudios está diseñado y elaborado por nuestro equipo docente con el objetivo de facilitar a los alumnos los contenidos de una forma práctica, fácil y amena. En toda nuestra formación hacemos uso de la tecnología más avanzada en formación en línea y mantenemos actualizados todos nuestros contenidos formativos.

Módulos teórico-prácticos:

Módulo 1

Introducción a la alimentación sostenible. Orígenes e impacto medioambiental.

Módulo 2

Cómo podemos contribuir

Módulo 3

¿Qué más podemos hacer?

Plan de Estudio



Módulo 1

Introducción a la alimentación sostenible. Orígenes e impacto medioambiental.

- Huella medioambiental.
 - Impacto medioambiental de la producción alimentaria.
 - Sistema alimentario.
 - Dietas sostenibles.
 - Malbaratamiento alimentario.
-

Módulo 2

Cómo podemos contribuir

- Productos km0 o proximidad.
 - Movimiento "Slow food".
 - Productos de temporada.
 - Procesos de fabricación: Bio/Eco/Orgánico.
 - Tipos de envases.
-

Módulo 3

¿Qué más podemos hacer?

- Cambios en la alimentación:
 - Alimentación vegetariana.
 - Dieta mediterránea.
- Residuo 0:
 - Batchcooking.
 - Recetas de aprovechamiento.
 - Conservación de los alimentos.
- Cocina sostenible.

