

## **CURSO DE CAPACITACION**

### **"ALIMENTACIÓN, VIDA SALUDABLE Y TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS"**

#### **Objetivos generales**

- \* Educar a la población en temas alimentarios y nutricionales para fomentar hábitos de alimentación sanos y saludables.
- \* Conocer hábitos de higiene y manipulación de alimentos que garanticen su sanidad, evitando así las enfermedades de origen alimentario.
- \* Aprender técnicas simples de conservación de alimentos, que garanticen su duración en el tiempo.

#### **Objetivos específicos**

- \* Familiarizar al alumno con los conceptos de higiene y manipulación de alimentos, como garantía de inocuidad de los mismos.
- \* Conocer las enfermedades de origen alimentario y como se producen.
- \* Tener conocimientos sobre los componentes de los alimentos: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y los minerales.
- \* Conocer los componentes de la pirámide alimentaria, y su interpretación.
- \* Entender el concepto de etiquetado nutricional y su interpretación.
- \* Tener conocimientos básicos sobre las técnicas de conservación de los alimentos: uso del calor, uso del frío.
- \* Aprender técnicas simples de conservación de alimentos: elaboración de vegetales congelados, elaboración de conservas de frutas, elaboración de vegetales secos, elaboración de salsas, entre otros.

#### **Meta**

Lograr que al menos el 70% de la población objetivo, pertenecientes a diferentes organizaciones sociales comunales, mejoren su calidad de vida adquiriendo conocimientos sobre alimentación y vida saludable, corrijan sus hábitos alimentarios, aprovechen las épocas de abundancia de frutas y verduras (los precios de estas son más económicos), para elaborar conservas, congelados, deshidratados, salsas, entre otros y contar con estos alimentos en otras épocas del año.

## **Actividades a Desarrollar**

### ***CLASES EN AULA***

#### **Parte I**

**1.0-** Alimentación y Vida Saludable

**2.0-** Higiene y Manipulación de Alimentos.

**3.0-** Enfermedades de origen alimentario

\* Infecciones alimentarias

\* Intoxicaciones alimentarias

\* Toxiinfecciones

**4.0-** Componentes de los Alimentos

\* Proteínas

\* Hidratos de Carbono

\* Grasa

\* Vitaminas y Minerales

**5.0-** Pirámide Alimentaria

**6.0-** Etiquetado Nutricional

**7.0-** Conservación de Alimentos

\* Altas temperaturas

\* Bajas temperaturas

#### **Parte II**

### ***TRABAJOS PRÁCTICOS***

**1.0-** Elaboración de frutas en conserva: trabajo práctico de elaboración de conservas caseras, con frutas de la estación.

**2.0-** Elaboración de mermeladas y/o dulces de frutas: trabajo práctico de elaboración de mermeladas y/o dulces, con frutas de la estación.

**3.0-** Elaboración de hortalizas congeladas: trabajo práctico de elaboración de hortalizas congeladas, con verduras de la estación.

**4.0-** Elaboración de hortalizas en vinagre: trabajo práctico de elaboración de hortalizas en vinagre, con verduras de la estación.

**Horas teóricas= 10**

**Horas prácticas= 30**

**Total de horas= 40**

**Horario de clases: A determinar de común acuerdo con los alumnos.**

**Relator: Miriam Toro Parras**

**Ing. en Alimentos de la PUCV**