

cursos.destakando.com

Taller de Etiquetado Nutricional desde Cero



Presentación

Entender toda la información que aparece en las etiquetas de los alimentos puede resultar complicado en ocasiones, ¿verdad? Desde Destakando lanzamos nuestro **Taller de Etiquetado de Alimentos desde Cero** con el propósito de ayudar en la adquisición de conocimientos sobre nutrición y alimentación saludable aplicables en el día a día a cualquier consumidor.

Impartido en modalidad e-learning a través de nuestra aula virtual para realizar en tus ratos libres. Con información sencilla y práctica para tu día a día, compatible con tus horarios. Utilizando un lenguaje sencillo apto para todos los públicos para **aprender a leer las etiquetas** de los alimentos que encontramos en el supermercado y mejorar nuestra alimentación en el entorno doméstico.

Objetivos

- Aprender a leer las etiquetas de los alimentos que compras en el supermercado.
- Conocer qué reclamos son interesantes para la salud y de cuáles debemos huir.
- Identificar eficazmente los procesados saludables para poder rechazar los ultraprocesados.
- Tomar mejores decisiones de compra basadas en la información.

Temario del curso

1. Aterrizando en la nutrición cotidiana
 - 1.1 ¿Qué significa comer saludable?
 - 1.2 Proteínas, hidratos de carbono y grasas
 - 1.3 Vitaminas y minerales
 - 1.4 Diferencia entre materias primas y alimentos procesados
2. Elementos del etiquetado alimentario
 - 2.1 Denominación de venta del alimento
 - 2.2 Listado de ingredientes
 - 2.3 Tabla de composición nutricional
 - 2.4 Reclamos habituales de marketing
3. Ingredientes a evitar
 - 3.1 Azúcar, obesidad y problemas de salud
 - 3.2 Sal: relación con hipertensión
 - 3.3 ¿Harinas refinadas o integrales?
 - 3.4 Grasas saludables en los alimentos
4. Guía de compra saludable
 - 4.1 ¿Light, ecológico y alto en proteínas?
 - 4.2 Categorías de productos saludables
 - 4.3 Fecha de caducidad y consumo preferente
 - 4.4 Plato para Comer Saludable de Harvard
5. Analiza tu producto

¿Cuándo, dónde y cómo?

- Precio: 40€. **Descuentos** para estudiantes y asociaciones.
- Duración: 3 horas. Lecciones en vídeo, texto y materiales complementarios.
- Formación online (e-learning) a través de nuestra aula virtual.
- Certificado de superación al finalizar el curso, acreditado por Destakando.

Contacta en info@destakando.com  o [695 979 014](tel:695979014)  si deseas solicitar más información y formalizar tu matrícula. ¡Te esperamos!