



## Programa Universitario de Alimentos Curso

### “Combinación Saludable de Alimentos”

**Imparte: Mónica Hurtado González**

Nutrióloga egresada de la Universidad Autónoma Metropolitana y Maestra en Promoción de la Salud y Desarrollo Social por la Universidad de Bordeaux y la Universidad de Navarra. Especialista en promover y comunicar estilos de vida saludables en las diferentes etapas de la vida.

#### **OBJETIVOS GENERALES:**

- Conocer los grupos de alimentos según el Plato del Bien Comer y las características de cada uno
- Reconocer la importancia del consumo de todos los alimentos del Plato del Bien Comer
- Desarrollar habilidades para realizar combinaciones saludables de los alimentos que promuevan una salud idónea

#### **DIRIGIDO A:**

Padres de familia, tutores, profesores y público en general, que tengan el interés de aprender sobre los grupos de alimentos y las mejores combinaciones. Aquellas personas que deseen tener una alimentación correcta y un estilo de vida saludable.

No existe **prerrequisito** para este curso.



## **CONTENIDO TEMÁTICO:**

1. Plato del Bien Comer, guía alimentaria mexicana
2. Grupos de alimentos, características nutrimentales
3. Dieta correcta, definición y componentes
4. Combinación saludable de alimentos
5. Tendencias mundiales sobre combinación de alimentos

## **BENEFICIOS:**

Al término del curso el participante podrá:

- Identificar las principales características de los grupos de alimentos
- Conocer los componentes de una dieta correcta
- Implementar el A,B,C para realizar combinaciones saludables de alimentos

**FECHA:** 12 de mayo de 2018

**DURACIÓN:** 5 horas (de 9:00 a 14:00 horas)

**COSTO:** \$ 1,000.00 M.N (incluye material y servicio de café)

**FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:** 4 de mayo de 2018

## **CUPO LIMITADO**

**SEDE:** Sala de Seminarios del Edificio de Programas Universitarios. Circuito de la Investigación Científica, Ciudad Universitaria, Ciudad de México. (Cerca del metro Universidad, a espaldas del **Edificio D** de la Facultad de Química).



## INFORMES:

[info.cursos.pual@gmail.com](mailto:info.cursos.pual@gmail.com)

Teléfonos: 5622 5208 / 5622 5217 (véase horario de atención)

[www.alimentos.unam.mx](http://www.alimentos.unam.mx)



**Programa Universitario de Alimentos UNAM**

## INSCRIPCIONES Y FORMAS DE PAGO:

1. Solicitar mediante correo electrónico, vía telefónica o personalmente, una ficha de depósito para la inscripción del curso de su interés.
2. Recibirá por correo electrónico, o en su defecto se le entregará, una ficha de depósito que contiene la información necesaria para efectuar el pago en el banco BBVA Bancomer, S.A., en ventanilla o mediante transferencia electrónica. En caso de que usted reciba la ficha a través de correo electrónico, deberá confirmar la recepción de la misma, por este mismo medio.

Es importante aclarar que:

- a partir de la fecha en que reciba la ficha de depósito, cuenta con un **plazo de ocho días hábiles para realizar su pago**, periodo de vigencia de la ficha.
  - la ficha de depósito ampara la inscripción a **un solo curso**. En caso de que esté interesado en tomar más de uno, deberá solicitar una ficha para cubrir el importe de cada curso.
3. Una vez realizado el pago, enviar el comprobante de depósito escaneado de forma clara y legible, a la dirección electrónica: [info.cursos.pual@gmail.com](mailto:info.cursos.pual@gmail.com)



En caso de requerir factura, es necesario incluir en el correo de envío del comprobante, los datos fiscales para la elaboración del CFDI, de lo contrario, únicamente se emitirá un comprobante de pago.

4. **MUY IMPORTANTE:** El día del curso deberá presentar el **comprobante ORIGINAL de depósito** y traer una **identificación con fotografía**, como requisitos indispensables para recibir su constancia de asistencia.

#### **POLÍTICAS:**

- Las constancias de asistencia se otorgan con el 80% de asistencia al curso.
- Únicamente se aceptan cancelaciones de inscripción cuando éstas se realicen mediante aviso previo con una anticipación mínima de tres días hábiles al desarrollo del curso.
- El Programa Universitario de Alimentos se reserva el derecho de:
  - o suspender la realización del evento cuando por causas de fuerza mayor el curso no pueda impartirse, reintegrando la cuota correspondiente.
  - o sustituir al instructor, conservando el mismo nivel académico.