

# Programa Fortalecimiento a la cultura:

## Aprendiendo a comer en un ambiente laboral (3 niveles)



## Nivel 1

Curso Virtual Fortalecimiento a la cultura -  
aprendiendo a comer en un ambiente laboral: dietas

## Nivel 2

Curso Virtual Fortalecimiento a la cultura -  
aprendiendo a comer en un ambiente laboral: horarios

## Nivel 3

Curso Virtual Fortalecimiento a la cultura -  
aprendiendo a comer en un ambiente laboral: plan de alimentación

## Descripción:

Este programa ofrece a los participantes una formación integral en la elaboración y adaptación de dietas saludables, enfocadas en la prevención y tratamiento de enfermedades relacionadas con malos hábitos alimenticios. A través de tres niveles, se enseñan habilidades esenciales para intervenir eficazmente en la salud nutricional, capacitando a los participantes en la planificación de preparaciones alimenticias adecuadas, la conservación, empaque y transporte eficiente de alimentos. Además, se aprende a elaborar el historial alimenticio individual para diseñar planes de alimentación personalizados que tengan en cuenta factores físicos, emocionales y laborales, ajustando los componentes de dietas específicas a las necesidades de cada persona.

## Competencias:

- **Adaptación de dietas:** Ajustar la dieta según las necesidades individuales y características de enfermedades causadas por malos hábitos alimenticios.
- **Control de enfermedades:** Integrar aspectos dietarios en el tratamiento y control de enfermedades relacionadas con la nutrición.
- **Planificación de horarios y porciones:** Establecer horarios de comida y porciones adecuadas según el perfil individual.
- **Conservación de alimentos:** Preparar, adaptar y conservar alimentos de manera segura, evitando la contaminación.
- **Creación de planes de alimentación:** Aplicar conocimientos para elaborar planes de alimentación saludables y promover hábitos nutricionales sostenibles.

## Objetivo general:

Desarrollar en los participantes las habilidades necesarias para elaborar y adaptar componentes de una dieta saludable, estableciendo horarios adecuados para el consumo de alimentos y considerando las características individuales de la población, como parte del tratamiento y control de enfermedades causadas por malos hábitos alimenticios.



### **Público objetivo:**

Trabajadores, responsables SST y directivos



### **Sector económico:**

Todos los sectores

## Nivel 1

Curso Virtual Fortalecimiento a la cultura - aprendiendo a comer en un ambiente laboral: dietas

## Módulos de conocimiento:

## 3 Módulos de aprendizaje:



### **Introducción:**

**Acondicionamiento mental**



### **Módulo 1:**

**Enfermedades relacionadas con la nutrición y cómo se identifican**

Identificar las enfermedades causadas por malos hábitos alimenticios



### **Módulo 2:**

**Adecuación de dietas de acuerdo a la patología**

Los diferentes nutrientes en la prevención, tratamiento y control de enfermedades causadas por malos hábitos alimenticios.

## Nivel 2

Curso Virtual Fortalecimiento a la cultura -  
aprendiendo a comer en un ambiente laboral: horarios

Módulos de conocimiento:

3 Módulos de aprendizaje:



### Introducción:

**información acerca de las mejores preparaciones para ser llevadas al sitio de trabajo**

Facilitar a los colaboradores los conocimientos necesarios para disponer de sus preparaciones en los horarios laborales



### Módulo 1:

**información acerca de los posibles medios de contaminación y cómo evitarlos.**

Facilitar a los colaboradores los conocimientos necesarios sobre higiene y seguridad



### Módulo 2:

**información acerca de las posibles consecuencias de una mala manipulación de alimentos**

## Nivel 3

Curso Virtual Fortalecimiento a la cultura -  
aprendiendo a comer en un ambiente laboral:  
plan de alimentación

Módulos de conocimiento:

3 Módulos de aprendizaje:



### Introducción:

**Un abrebocas para saber comer bien.**

Facilitar a los colaboradores los conocimientos necesarios para elaborar su historial alimenticio y su plan de alimentación



### Módulo 1:

**Diferenciación entre alimentación y nutrición**

Aprender a realizar el cálculo de calorías a partir del conocimiento de estas en todos los nutrientes del plan de alimentación



### Módulo 2:

**Nutrientes y plan de alimentación**

Facilitar a los colaboradores los conocimientos básicos para prevenir enfermedades causadas por mala preparación de alimentos

## Resultados del aprendizaje:

Los participantes serán capaces de identificar enfermedades con implicaciones nutricionales y adaptar la dieta según la enfermedad detectada, aplicando principios dietéticos en su tratamiento y control para promover una alimentación saludable a largo plazo. Además, establecerán horarios de comida acordes a las características individuales y definirán las porciones correspondientes. Finalmente, aplicarán los conocimientos adquiridos para elaborar planes de alimentación personalizados que refuercen hábitos nutricionales saludables, reemplacen aquellos menos favorables e incluyan nuevos hábitos que promuevan una excelente calidad de vida.

## Certificación:

El curso está certificado por Positiva Compañía de Seguros S.A. y requiere una calificación mínima de 3.0 para su aprobación.

Le informamos que para obtener la certificación del **Programa Fortalecimiento a la Cultura - Aprendiendo a comer en ambiente Laboral**, es indispensable completar todos los niveles correspondientes. Cada nivel es certificable de manera independiente y escalable, lo que significa que deberá cursar el Nivel 1 para avanzar al Nivel 2, seguido del Nivel 3. Al finalizar el Nivel 3, recibirá la certificación completa del programa.

Agradecemos su compromiso con el desarrollo de hábitos saludables y le deseamos éxitos en su formación.

## Características técnicas del programa:



DURACIÓN:

**3 horas**



TIEMPO ACTIVO  
EN PLATAFORMA:

**15 días**



TIPO DE  
APRENDIZAJE:

**Asincrónico**

### PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

Para tramitar tu inscripción, ingresa al siguiente link:

<https://inscripcionvirtual.posipedia.com.co/index.php/inscripcion/new>

Para realizar inscripciones masivas superiores a 10 estudiantes, comunícate al siguiente correo electrónico:

[educavirtual@positiva.gov.co](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)

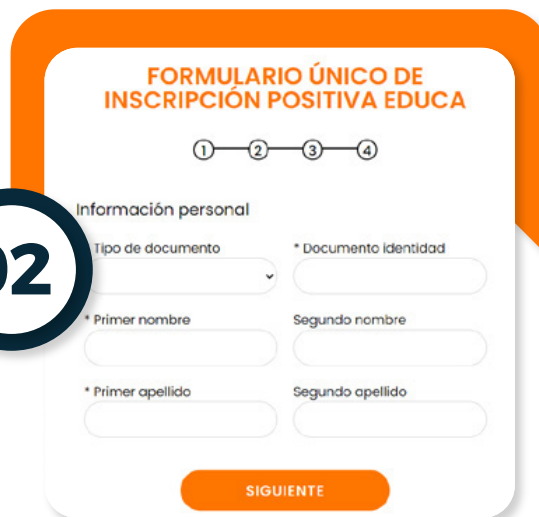
## Instructivo de inscripción:

01



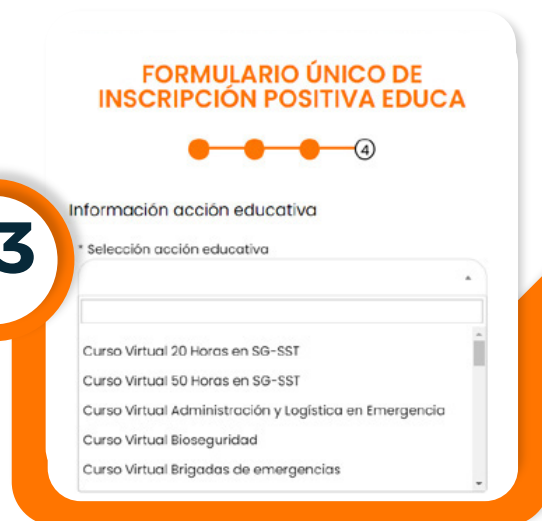
Ingresa a:  
<https://inscripcionvirtual.posipedia.com.co/index.php/inscripcion/new>

02



Diligencia los datos que te solicitamos en el formulario de inscripción único.

03



Te solicitamos escoger la acción educativa que deseas cursar.

04



Una vez escojas la acción educativa, debes dar check en la casilla de autorización de datos personales y dar clic en enviar.

### Recuerda:

Recibirás una confirmación que deberás leer atentamente, ya que se brindará información sobre cuándo te llegarán las credenciales de acceso. Además, al correo registrado se te notificará la verificación de la inscripción con los datos que diligenciaste.