Introducción

La educación en nutrición, ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación en el mundo, siendo clave para alcanzar el conocimiento sobre la importancia de una dieta saludable y de la actividad física entre los escolares. En este sentido, también es relevante la educación del gusto, basada en el despertar y formación de nuestros sentidos, en la degustación como experiencia formativa y de conocimiento. El ser humano tiene la capacidad de convertir la alimentación en un hecho cultural, alimentarse es una necesidad pero también un placer del que se debe disfrutar con los cinco sentidos. El conjunto de todas las sensaciones, estímulos y percepciones que captamos cuando tomamos un alimento, van a determinar que deseemos introducirlo o no en nuestra alimentación. Los niños en edad escolar constituyen uno de los grupos prioritarios que deben recibir una educación en nutrición, ya que, los hábitos alimentarios adquiridos a esta edad se mantendrán durante toda la vida. El objetivo de la educación en nutrición en el colegio es lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable. Al desarrollar en los escolares hábitos de alimentación saludables, se contribuye a su desarrollo físico, mental y social y a la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta (OMS, 1998; FAO, 1998; FAO/OMS, 1995).

Objetivos

Objetivo general del curso:

- Educar en alimentación, nutrición y gastronomía al profesorado en activo de centros con alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria (FP y Bachillerato).

Objetivos específicos:

- Trasmitir al profesorado los conocimientos necesarios para formar a los escolares en alimentación, nutrición y gastronomía.
- Educar al alumnado de los centros educativos en alimentación, nutrición y gastronomía, motivándolos a adoptar unos hábitos de vida saludables.
- Transmitirles la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sana.
- Crear en ellos la motivación por comer bien, disfrutar con la comida y enseñarles a pasarlo bien comiendo.

Copyright 2026

Contenidos

Los contenidos del curso se han estructurado en varios bloques:

1. Alimentos y nutrientes

   - ¿Por qué debo aprender a comer?
   - ¿Qué es el alimento?¿De qué me alimento?
   - Qué tienen los alimentos?
   - ¿Cómo me alimento?
   - ¿Cuánto debo comer?

2. El placer de comer y cocinar

   - Me alimento por necesidad y por placer. Buenas costumbres en alimentación
   - Alimentación como hecho cultural. La educación del gusto
   - El buen aprovechamiento de los alimentos
   - Tecnología de alimentos. Técnicas culinarias
   - Etiquetado de los alimentos

3. Educación y estilo de vida activo

   - Comedores escolares
   - Ejercicio físico y hábitos de vida

4. Nutrición en la enfermedad

   - Enfermedades relacionadas con la alimentación
   - Mitos, errores y realidades

Revision #2
Created 2022-02-01 11:12:03 CET by Equipo CATEDU
Updated 2023-09-19 13:09:52 CEST by Silvia Coscolin Sanchez

Copyright 2026