



## Taller de Loncheras Saludables

**Dirigido a:** Profesionales de la salud  
**Modalidad:** Virtual  
**Tipo de curso:** Unidad  
**Duración:** 10 horas  
**Fecha de inicio:** 3 de julio 2024  
**Fecha de finalización:** 6 de agosto 2024

### Objetivo general:

Identificar las bases científicas y dieto terapéuticas de las loncheras saludables.

### Metodología:

Este curso se compone de 4 temas, cada tema conformado por una sesión de revisión y una sesión en vivo con espacio de preguntas y respuestas y actividades para aplicar lo aprendido, de aproximadamente 1 hora de duración cada sesión. Este curso incluye material educativo en formato digital para niños preescolares de 2-3 años, preescolares de 4-6 años y escolares de 7-12 años. El material está diseñado para que el participante lo utilice en su práctica diaria con los pacientes, padres y/o cuidadores.

## Programa Académico

**01**

**Tema**

Aspectos nutricionales  
de las loncheras

**02**

**Tema**

Alimentos procesados

**03**

**Tema**

Preparación y presentación  
de alimentos

**04**

**Tema**

Loncheras saludables

## Conferencistas

Los conferencistas son profesionales de la salud, docentes universitarios e investigadores, con nivel educativo mínimo de maestría o subespecialidad médica y en su mayoría miembros de sociedades científicas internacionales como la Sociedad Latinoamericana, Norteamericana, Española y Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica LASPGHAN, NASPGHAN, SEGHP y ESPGHAN. CIENutrition se reserva el derecho de modificar conferencistas sin previo aviso, considerando el mismo nivel de formación académica.

### Constancia



La constancia se entrega con el 80% de participación verificada en la plataforma virtual Moodle. De acuerdo con las directrices normativas del Ministerio de Educación Nacional de Colombia, nuestros cursos hacen parte de la oferta educativa informal y, por lo tanto, dan lugar a la expedición de una constancia de participación la cual no conduce a ningún título profesional.

## Cronograma Académico

Tema	Conferencista	Metodología	Fecha	Hora (GMT-5)
Introducción a la plataforma virtual	CIENutrition	Webinar	3 julio	18:00 horas
<b>Tema 1: Aspectos nutricionales de las loncheras</b>				
Energía y grupos de alimentos	Liliana Ladino	Sesión magistral	9 julio	18:00 horas
Macro y micronutrientos	Nathalia Sánchez	Webinar	11 julio	18:00 horas
<b>Tema 2: Alimentos procesados</b>				
Etiquetado nutricional	Katia Rodríguez	Sesión magistral	16 julio	18:00 horas
Retos al momento de elegir	Katia Rodríguez	Webinar	18 julio	18:00 horas
<b>Tema 3: Preparación y presentación de alimentos</b>				
Utensilios necesarios	Liliana Ladino	Webinar	23 julio	18:00 horas
Preparación y presentación de alimentos	Sara Moreno	Webinar	25 julio	18:00 horas
<b>Tema 4: Loncheras saludables</b>				
Planeación de loncheras	Liliana Ladino	Webinar	30 julio	18:00 horas
Construcción de una lonchera	Ana Martínez	Webinar	1 agosto	18:00 horas
<b>Recetas Bonus</b>				
Galletas de quinoa				
Hummus de garbanzo				
Pesto				
Babaganoush				
Pudín de aguacate y cacao				
Gomitas de azúcar				
<b>Entrega de constancias</b>			<b>6 agosto</b>	