

Organiza:



En colaboración con:



70 Horas  
On line

**INSCRIPCIÓN:**  
[info@ismedioambiente.com](mailto:info@ismedioambiente.com)

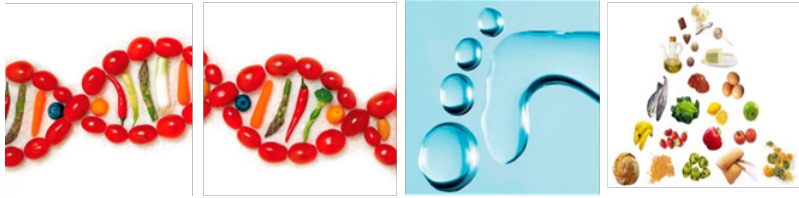
**LUGAR DE CELEBRACIÓN:**  
Campus Virtual ISM

C U R S O   O N L I N E

# TÉCNICO EN NUTRICIÓN Y MEDIO AMBIENTE

El programa formativo está dirigido a titulados universitarios, profesionales y personas interesadas en el ámbito de la alimentación y nutrición, que busquen poder entender y aprender la relación e importancia entre una alimentación adecuada con la salud y el medio ambiente. El objetivo final es adquirir los conocimientos necesarios para la correcta elaboración de un menú saludable y equilibrado, comprometido con la salud del individuo y del entorno a través de productos sostenibles tanto por sus propiedades nutricionales como su sostenibilidad.





# CURSO ONLINE NUTRICIÓN Y MEDIO AMBIENTE

## DESCRIPCIÓN

El programa formativo capacitará a los alumnos para elaborar dietas y menús saludables a través de unas pautas generales, gracias a una visión multidisciplinar teniendo en cuenta los factores nutricionales y ambientales de los alimentos.

Se reforzarán los conocimientos sobre la relación existente entre nutrición y medio ambiente, pudiendo comprender la importancia ya no solo del alimento en sí, sino su producción, envasado, cocinado y su impacto ambiental.

A través de este curso el alumno aprenderá además, conocimientos generales sobre nutrición y la importancia de una buena alimentación mediante la realización de actividades prácticas y el conocimiento de webs de apoyo que reforzarán la teoría explicada.



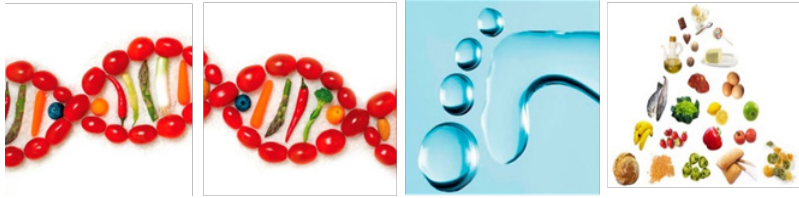
## METODOLOGÍA

La metodología de este curso se basa en la formación a distancia a través del **Campus Virtual del ISM**. Se trata de una plataforma de aprendizaje que permite al alumno/a acceder a los contenidos del curso y realizar prácticas y consultas al equipo docente, así como disponer de los recursos y la ayuda que necesite en cualquier momento.

La plataforma está **disponible 24 horas al día** y a través de la misma el alumno/a podrá solicitar ayuda del profesorado en todo momento. El equipo docente procurará reforzar la autonomía del alumno/a en su proceso formativo, apoyando y aclarando todas sus dudas y dificultades surgidas en el desarrollo de la acción formativa.

El curso se lleva a cabo por tanto, a través de los distintos espacios que están disponibles en la plataforma y en los que el alumno/a puede consultar material formativo on-line, descargar información, realizar ejercicios prácticos y realizar tests de comprobación de conocimientos adquiridos.

El seguimiento del alumno/a y la evaluación de sus conocimientos son continuos a través del seguimiento periódico de los avances realizados y la participación del mismo en los Foros de Tutorías que ofrece la plataforma tecnológica que da soporte al curso. En cada unidad didáctica existe un método de evaluación concreto que permite al equipo docente llevar un seguimiento del aprendizaje del alumno. Estos elementos de evaluación se activan de manera calendarizada, y deben ser respondidos antes de que se cumpla la fecha límite de entrega establecida.



# CURSO ONLINE NUTRICIÓN Y MEDIO AMBIENTE

## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Mostrar al alumno una visión global sobre la relación entre nutrición y el medio ambiente.
- Enseñar conocimientos básicos sobre nutrición, con los beneficios que esto conlleva para nuestra salud.
- Dar a conocer diferentes herramientas que ayuden de refuerzo a la hora de elegir adecuadamente un alimento.
- Mostrar la importancia de los diferentes factores que afectan a la calidad tanto nutricional como ambiental de un alimento.

## PROFESORADO



**Rodrigo Núñez de Arenas Gómez:**

Licenciado en Ciencias Ambientales

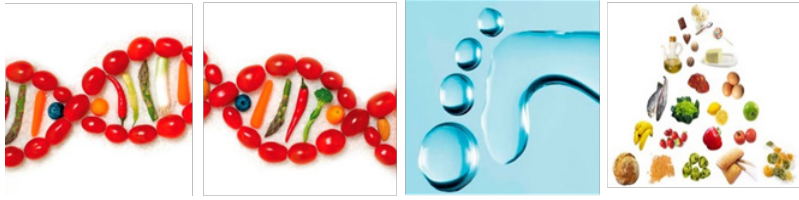
Experto en nutrición

Profesor de biología y geología

Actualmente profesor de nutrición deportiva y nutrición y dietética de los cursos de la universidad Rey Juan Carlos y colaborador de la Asociación de Ciencias Ambientales (ACA)

En 2017 redacta su libro "fast food dietético" basado en recetas equilibradas a través de la comida rápida, intentando transmitir que una alimentación saludable y sostenible es posible de una forma diferente.

Con amplia experiencia en el sector ambiental, nutricional y de la formación, actuando como experto en nutrición en el Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO), con personas del mundo deportivo mejorando el rendimiento deportivo y con entidades ambientales con diversos proyectos como la Fundación CONAMA (Congreso Nacional de Medio Ambiente) o la fundación Micorrizas.



# CURSO ONLINE NUTRICIÓN Y MEDIO AMBIENTE

## INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

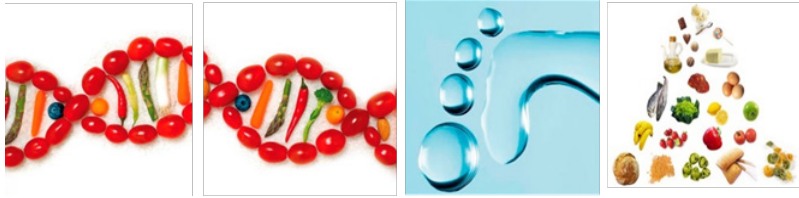
- Orígenes
- Conceptos básicos: Nutrición y alimentación, composición corporal y datos antropométricos
- Los macronutrientes: Lípidos
- Los macronutrientes: Proteínas
- Los macronutrientes: Hidratos de carbono
- Los micronutrientes: Vitaminas
- Los micronutrientes; Minerales

## LOS ALIMENTOS Y EL MEDIO AMBIENTE

- Lácteos y derivados, tipos y propiedades nutricionales
- Carnes y derivados, tipos y propiedades nutricionales
- Huevos, tipos y propiedades nutricionales
- Pescados, tipos y propiedades nutricionales
- Legumbres y derivados, tipos y propiedades nutricionales
- Verduras y hortalizas, tipos y propiedades nutricionales
- Frutas y frutos secos, tipos y propiedades nutricionales
- Cereales y derivados, tipos y propiedades nutricionales
- Grasas y aceites, tipos y propiedades nutricionales
- Alimentos e impacto ambiental: índices, desperdicio

## ELABORACIÓN DE DIETAS SOSTENIBLES

- Envases, aditivos y conservas
- Introducción a las dietas: Pautas generales, técnicas de cocinado y de etiquetas
- Dieta mediterránea
- Dieta para deportistas.
- Dietas vegetarianas y variantes.



# CURSO ONLINE NUTRICIÓN Y MEDIO AMBIENTE

## MATRICULACIÓN

Los alumnos interesados en formalizar la matrícula del curso deberán acceder a la web;

<https://www.ismedioambiente.com/formaliza-matricula/>

En esa web deberán seleccionar el curso y completar y validar el formulario de inscripción.

Una vez evaluada por nuestra parte la inscripción, enviaremos un correo electrónico de admisión en el curso en el que se detallan los siguientes pasos para formalizar definitivamente la inscripción en el mismo mediante el pago de la matrícula.

Los datos de este formulario son necesarios e imprescindibles pues se emplearán para el perfil del alumno en el campus virtual, el certificado de aprovechamiento y el envío del mismo por correo postal a la finalización del curso.

El coste de la matrícula es de **280€**.

- Consulta nuestros descuentos disponibles:

<https://www.ismedioambiente.com/descuentos/>

- Curso subvencionable por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo: <https://www.ismedioambiente.com/bonificacion/>

\* Si deseas que nos encarguemos del Trámite de la Bonificación, indicánoslo por favor, en el momento de realizar la inscripción.

Este trámite es imprescindible que se realice antes del inicio del curso.

Incluye:

- Manual de formación (documentación básica y ejercicios prácticos).
- Diploma acreditativo de realización del curso (para alumnos que cumplan los requisitos de evaluación).

Si se produjera alguna cancelación antes de los 7 días previos a la fecha de inicio del Curso, el Instituto Superior del Medio Ambiente se reserva el derecho de retener el 20% del importe de matrícula en concepto de gastos de gestión.

Transcurrido ese periodo de 7 días naturales, cualquier cancelación supondrá la retención del 100% del importe de la matrícula.



Para más información no dudes en ponerte en contacto con nosotros, estaremos encantados de atenderte.

### INSTITUTO SUPERIOR DEL MEDIO AMBIENTE

C/ General Ramírez de Madrid, 8  
28020, Madrid  
T(+34) 91 444 36 43  
info@ismedioambiente.com  
www.ismedioambiente.com

*Tu Escuela de Medio Ambiente*

**FORMACIÓN TÉCNICA ESPECIALIZADA EN  
MEDIO AMBIENTE**