



Universidad de  
**los Andes**

### I. Identificación

Nombre Asignatura	Vida y Cocina Saludable
Programa	Minor en Nutrición
Créditos	4
Horas Lectivas	2
Horas taller	4 horas al semestre
Requisito	-

### II. Descripción

Al finalizar el Minor, el alumno estará familiarizado con los principales conceptos de la alimentación saludable y de la actividad física para mantener la salud.

También estará familiarizado con el tipo de alimentación apropiada para las distintas etapas del ciclo vital y será capaz de reconocer las diferencias culturales de la alimentación.

### III. Objetivo General

Relacionar el estilo de vida saludable y sus componentes, la adecuada alimentación y la actividad física, como factores protectores de la salud y prevención de enfermedades crónicas.

#### IV. Contenidos

Guías alimentarias para una Vida saludable.

- Recomendaciones de Alimentación para todos los grupos de edades y estado fisiológicos.
- Planificación de minutas para distintos grupos de edades.
- Recetario Básico saludable.
- Selección y correcto almacenamiento de Alimentos.
- Gramajes de preparaciones y porcentaje de pérdida de los alimentos
- Técnicas culinarias de cocina saludable.
- Variantes culturales de la alimentación tradicional.
- Elaboración de preparaciones para patologías específicas: Diabetes, HTA, Celíacos, y Snacks saludables para jóvenes.

#### V. Talleres

- **Cocina para Diabéticos e Hipertensos:** Elaboración de postres sin azúcar y Utilización de condimentos que sustituyen a la sal
- **Cocina para Celíacos y Jóvenes:** Elaboración de masas sin harina de trigo y Preparación de snacks saludables