


Título	Loncheras con propósito: nutrición práctica para el día a día
Modalidad de la formación	Presencial – taller práctico en laboratorio de alimentos.
Frase de enganche	Aprende a diseñar loncheras prácticas y atractivas que aporten energía, nutrición y bienestar en la vida diaria.
Elementos para considerar en la imagen gráfica del programa	<p>Colores vivos y frescos asociados a alimentos naturales (verde, naranja, rojo, amarillo). Imágenes de frutas, vegetales, frutos secos, lácteos y preparaciones sencillas. Recipientes o cajas tipo lunch box organizadas por grupos de alimentos. Estética moderna, saludable y atractiva visualmente. Resaltar el espacio del <b>Laboratorio de Alimentos de la Fundación Universitaria María Cano</b> como escenario del taller.</p>  <p>Imágenes creadas con IA</p>
Unidad académica responsable	Programa de Nutrición y Dietética – FCS
Elementos de entrada para el diseño y desarrollo del programa	<p>El aumento del interés por estilos de vida saludables y la necesidad de mejorar los hábitos alimentarios desde edades tempranas ha llevado a reconocer la importancia de las preparaciones prácticas que puedan acompañar las rutinas académicas, laborales y familiares. Las loncheras representan una oportunidad para fortalecer la calidad de la alimentación diaria, aportando nutrientes esenciales y evitando el consumo excesivo de productos ultra procesados.</p> <p>Desde el programa de Nutrición y Dietética, y en el marco del fortalecimiento del nuevo laboratorio de alimentos, se propone este espacio formativo que integra conceptos de nutrición, selección adecuada de alimentos y preparación práctica de alternativas saludables y creativas para la vida cotidiana.</p>
Presentación o justificación	<p>Las loncheras bien planificadas contribuyen al mantenimiento de la energía, la concentración y el bienestar general, especialmente en contextos académicos y laborales.</p> <p>Sin embargo, en muchos casos estas preparaciones se reemplazan por productos ultraprocesados con bajo aporte nutricional. Por ello, se hace necesario fortalecer el conocimiento sobre cómo construir loncheras equilibradas, prácticas y atractivas, que respondan a las necesidades nutricionales y a los estilos de vida actuales.</p>

	<p>Este taller busca brindar herramientas prácticas para la selección de alimentos, la planificación de preparaciones rápidas y la construcción de combinaciones equilibradas que promuevan hábitos alimentarios saludables.</p>
Objetivos	<p><b>Fortalecer conocimientos y habilidades prácticas para el diseño y preparación de loncheras equilibradas, nutritivas y creativas que contribuyan a una alimentación saludable en diferentes contextos.</b></p> <p>Reconocer los principios básicos de una alimentación equilibrada.</p> <p>Identificar combinaciones adecuadas de alimentos que aporten energía, saciedad y nutrientes esenciales.</p> <p>Desarrollar habilidades prácticas para la preparación de loncheras saludables, rápidas y atractivas.</p> <p>Promover decisiones alimentarias informadas en la selección de alimentos para el día a día.</p>
Estructura del programa - Contenidos	<p><b>Conceptos básicos de alimentación saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de la lonchera</li> <li>• Grupos de alimentos y su aporte nutricional</li> <li>• Balance nutricional en preparaciones rápidas</li> </ul> <p><b>Construcción de loncheras equilibradas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Componentes de una lonchera saludable</li> <li>• Tamaños de porción</li> <li>• Combinación de macronutrientes y micronutrientes</li> </ul> <p><b>Selección inteligente de alimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura básica de etiquetas</li> <li>• Identificación de alimentos ultra procesados</li> <li>• Alternativas saludables y naturales</li> </ul> <p><b>Taller práctico en laboratorio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparación de ejemplos de loncheras saludables</li> <li>• Presentación y armado de combinaciones nutritivas</li> <li>• Ideas prácticas para diferentes edades y estilos de vida</li> </ul>
Modalidad y metodología	<p>El programa se desarrollará mediante una metodología participativa que integra momentos conceptuales breves con actividades prácticas en el laboratorio de alimentos. Los participantes tendrán la oportunidad de conocer los fundamentos nutricionales de las loncheras saludables y posteriormente aplicar estos conocimientos en la elaboración de preparaciones sencillas y creativas.</p> <p>La metodología incluirá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición dialogada</li> <li>• Demostración práctica</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller de preparación de alimentos</li> <li>• Discusión y resolución de dudas</li> </ul>
Público objetivo	Comunidad académica de la Fundación Universitaria María Cano Docentes y administrativos interesados en alimentación saludable Estudiantes de diferentes programas académicos Publico en general
Duración del programa	3 horas
Competencias	Al finalizar el taller, los participantes estarán en capacidad de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender los principios básicos de la alimentación saludable aplicados a las loncheras.</li> <li>• Seleccionar alimentos adecuados para la construcción de loncheras nutritivas.</li> <li>• Diseñar combinaciones equilibradas que aporten energía y nutrientes esenciales.</li> <li>• Preparar alternativas prácticas y saludables para el consumo diario.</li> </ul>
Fechas de inicio y finalización del programa	Por definir
Días y horas de la formación	Por definir
Certificación	Se otorgará certificado de participación a quienes asistan al 100% de la actividad formativa.
Costo de la formación por persona	\$180.000
Profesores, docentes, conferencistas o tutores del programa	Sandra Ivonne Pérez Sierra Nutricionista Dietista, Especialista y Magíster en Ciencia y Tecnología de Alimentos.  Andrés Felipe Sánchez Restrepo Gastrónomo y Cocinero profesional, Especialista en Técnicas Culinarias de Vanguardia.
Bibliografía para este	Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). <i>Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años</i> . Gobierno de Colombia. <a href="https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-">https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-</a>

programa	<p><a href="#">basadas-en-alimentos.pdf</a></p> <p>Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2018). <i>Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana menor de 2 años</i>. ICBF. <a href="https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20T%C3%A9cnico%20versi%C3%B3n%200AC%20WEB%20VERSI%C3%93N.pdf">https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20T%C3%A9cnico%20versi%C3%B3n%200AC%20WEB%20VERSI%C3%93N.pdf</a></p> <p>Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). <i>ABC de la alimentación saludable</i>. Gobierno de Colombia. <a href="https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/bibliotecadigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf">https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/bibliotecadigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf</a></p> <p>Departamento de Agricultura de los Estados Unidos &amp; Departamento de Salud y Servicios Humanos. (2026). <i>Dietary Guidelines for Americans 2025–2030</i>.</p>
Elaboración, revisión, aprobación y validación del diseño y desarrollo del programa	<p>Elaboró: Andrés Felipe Sánchez Restrepo, docente</p> <p>Revisó: Sandra Ivonne Pérez Sierra, directora Nutrición y Dietética</p> <p>Validó: Melany Giraldo, Líder Formación Continua</p> <p>Aprobó: Paola Rueda López, Vicerrectora de Extensión Y Proyección Social</p>

CONTROL DE CAMBIOS AL DISEÑO Y DESARROLLO DEL PROGRAMA

Fecha del cambio	Cambio realizado	Justificación del cambio	VB de quien aprueba el cambio