



# Guía didáctica

HOTR055PO. Planificación de menús y dietas especiales

## INTRODUCCIÓN

La alimentación juega un papel fundamental en la salud y el bienestar de las personas. La planificación adecuada de menús no solo garantiza una nutrición equilibrada, sino que también permite adaptar la dieta a necesidades específicas como alergias, intolerancias, enfermedades crónicas o preferencias culturales y éticas.

Este curso está diseñado para proporcionar conocimientos teóricos y herramientas prácticas para la elaboración de menús saludables y personalizados, considerando principios de nutrición, normativas vigentes y tendencias en alimentación. Se abordarán dietas especiales, como la vegetariana, sin gluten, baja en sodio, entre otras, asegurando que sean equilibradas y adecuadas para cada individuo.

### Objetivo general

Adquirir los fundamentos básicos necesarios para planificar dietas y menús adaptadas a diferentes situaciones, edades, demandas y colectivos en la restauración.

### CONTENIDO FORMATIVO

HOTR055PO	Planificación de menús y dietas especiales	20 horas
UA1	<b>Nutrición y buenos hábitos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dietética y nutrición: conceptos básicos.</li> <li>• Alimentos, nutrientes y dietética.</li> <li>• Alimentos saludables.</li> <li>• La dieta: factor Ambiental, cultural y económico.</li> <li>• Hábitos, modos y comportamiento alimentario.</li> <li>• Planificación dietética de la carta y marketing alimentario.</li> <li>• Segmentos de mercado y oferta dietética.</li> </ul>	9,5
	Cuestionario de autoevaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>10</b>
UA2	<b>Relación de datos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de dietas y menús.</li> <li>• Niños y adolescentes.</li> <li>• Planificación de la dieta en adultos.</li> <li>• Tercera edad.</li> <li>• Dietas alternativas: dietas vegetarianas, macrobióticas, disociadas.</li> <li>• Dietas y planificación de menús para colectivos específicos.</li> </ul>	8,5
	Cuestionario de autoevaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>9</b>
	<b>Prueba final de evaluación</b>	<b>1</b>