

<b>Nombre del curso:</b> <b>Nutrición consciente para una vida equilibrada</b>	
<b>Código: 4013</b>	
<b>Datos generales</b>	
<b>Descripción</b>	<p>Esta actividad formativa surge como parte de la Política de Bienestar y Salud del Poder Judicial y se enmarca dentro del programa Estilos de vida saludables del eje curricular Calidad de vida.</p> <p>Su propósito es brindar un espacio de aprendizaje donde las personas participantes comprendan la importancia de la alimentación en su bienestar integral.</p> <p>El contenido ha sido desarrollado por una persona experta en nutrición para proporcionar herramientas que permitan mejorar los hábitos alimentarios y aplicar estrategias prácticas en la vida cotidiana.</p>
<b>ODS vinculados</b>	<p><b>ODS 3. Salud y Bienestar</b></p> <p>El curso promueve el bienestar integral a través de una alimentación saludable, lo que contribuye a la prevención de enfermedades, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.</p> <p><b>ODS 12. Producción y Consumo Responsables</b></p> <p>El curso fomenta el consumo consciente de alimentos, la reducción del desperdicio y la toma de decisiones informadas sobre la alimentación, alineándose con el objetivo de garantizar patrones sostenibles de consumo.</p>

<p><b>Políticas institucionales vinculadas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Política de Igualdad de Género</li> <li>• Política de Acceso a la Justicia</li> <li>• Política Axiológica del Poder Judicial</li> </ul>
<p><b>Competencias vinculadas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilidad.</li> <li>• Compromiso.</li> <li>• Ética y transparencia.</li> </ul>
<p><b>Ejes transversales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Género.</li> <li>• Valores Institucionales.</li> <li>• Acceso a la Justicia con perspectiva de discapacidad.</li> </ul>
<p><b>Objetivos</b></p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Proveer los conocimientos básicos de la educación nutricional para establecer actitudes y hábitos que resulten en una adecuada selección de productos y en el consumo de una alimentación nutritiva.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir la relación entre la alimentación y el bienestar integral de las personas considerando su impacto en la salud y la calidad de vida.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar la función de los componentes de la alimentación saludable como base para la toma de decisiones nutricionales y la adaptación de la dieta a distintas condiciones de salud y estilos de vida.</li> <li>• Interpretar el impacto de los alimentos en la microbiota intestinal y su influencia en el bienestar físico y mental para la promoción del equilibrio emocional y la mejora de la calidad de vida a través de una nutrición consciente.</li> <li>• Interpretar la información contenida en las etiquetas de los alimentos como herramienta para la toma de decisiones informadas que favorezcan el bienestar general.</li> <li>• Distinguir estrategias para la creación de menús saludables considerando las preferencias, los objetivos de salud y las posibilidades económicas.</li> </ul>
<p>Unidades y temas</p>	<p><b>Mapa del contenido:</b></p> <p><b>Módulo 1: Relación entre alimentación y bienestar integral.</b></p> <p>1.1 Impacto de la alimentación en la vida diaria</p> <p><b>Módulo 2: Alimentación saludable.</b></p> <p>2.1 Componentes de una alimentación equilibrada</p> <p><b>Módulo 3: Rol de la microbiota en la salud.</b></p> <p>3.1 Estrategias para cuidar la microbiota</p>

	<p><b>Módulo 4. Lectura de Etiquetas Nutricionales.</b></p> <p>4.1 Interpretación</p> <p><b>Módulo 5. Planificación de menús nutritivos.</b></p> <p>5.1 Herramientas y adaptaciones</p>
<p><b>Modalidad y tipo</b></p>	<p>Virtual, asincrónico - Participación</p>
<p><b>Cantidad de actividades y tipo</b></p>	<p>(1) Glosario  (1) Bibliografía general  (6) Infografía  (2) PDF  (12) Ilustraciones  (1) Historieta  (2) Podcast  (2) Video 2D con agente de aprendizaje  (1) Video YouTube  (9) Scorm  (1) Collage H5P  (2) Accordion H5P  (1) Drag &amp; Drop H5P  (1) Libro Interactivo H5P  (1) Image HotSpot H5P  (2) Course Presentation H5P</p>

	(1) Branching H5P (1) Information Wall H5P (1) Colum H5P
<b>Horas de ejecución del curso</b>	3 horas
<b>Horas certificadas</b>	6 horas
<b>Estatus del curso</b>	Curso 2026
<b>Tipo de Evaluación</b>	Sumativa. Utilizada con el fin de medir el dominio conseguido por la persona estudiante mediante una calificación referente a determinados conocimientos, destrezas o capacidades adquiridas en función de los objetivos previamente establecidos.
<b>Nota de aprobación</b>	70
<b>Eje curricular</b>	Calidad de vida
<b>Programa</b>	Estilos de Vida Saludable
<b>Subprograma</b>	Sin subprograma asignado

<b>Obligatoriedad</b>	No aplica
<b>Acuerdo</b>	No aplica
<b>Datos de producción</b>	
<b>Unidad de Capacitación</b>	Subproceso Gestión de la Capacitación, Dirección de Gestión Humana, Poder Judicial.
<b>Investigación y contenido</b>	El contenido del curso fue desarrollado por una persona experta en el área de nutrición, contratada a través de Aura.
<b>Metodología de aprendizaje</b>	Se fundamenta en principios de andragogía y la estrategia didáctica se desarrolla bajo un enfoque microlearning, mediante actividades estructuradas que promueven el autoaprendizaje, la reflexión personal y la aplicación práctica.
<b>Proyecto desarrollado por:</b>	Desarrollado por Aura en coordinación con la Dirección de Gestión Humana.
<b>Año</b>	2026
<b>Datos técnicos</b>	
<b>Requerimientos de hardware</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procesador Pentium I3 o superior</li> <li>• Velocidad de conexión a Internet 4 mbps o superior</li> <li>• 4GB de memoria RAM o superior</li> <li>• Tarjeta de sonido con parlantes o audífonos</li> <li>• Tarjeta de video, resolución de pantalla de 1366x768 píxeles o superior</li> </ul>

<b>Requerimientos de software</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambiente Windows (recomendado)</li> <li>• Navegador Google Chrome (recomendado)</li> <li>• En caso de otro navegador tal como: Microsoft Edge, Internet Explorer, Firefox u otro otros navegadores pueden generar inconsistencias en su registro o finalización</li> <li>• Se debe activar o establecer el valor “permitir” del plugin de Java (versión actual) y el de las ventanas emergentes o pop ups en el navegador</li> </ul>
<b>Instrucciones de acceso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingrese mediante la siguiente dirección: <a href="https://capacitate.poderjudicial.go.cr/">https://capacitate.poderjudicial.go.cr/</a></li> <li>• En la plataforma C@pacitate debe acceder con su usuario y contraseña</li> </ul>
<b>Derechos y restricciones</b>	
<b>Derechos de autor y otras restricciones</b>	<p>Derechos reservados Subproceso Gestión de la Capacitación – Dirección de Gestión Humana del Poder Judicial,2026. Implantado en la plataforma C@pacitate por Gestión de la Capacitación.</p>