

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Alimentación en las etapas de la vida

Modalidad:

e-learning con una duración 30 horas

Objetivos:

- Conocer las necesidades nutricionales y el estado físico de la mujer gestante así como los requerimientos nutricionales de la mujer lactante y su estado en cuanto a cambios fisiológicos.
- Conocer las bases fisiológicas del crecimiento y el desarrollo del niño y el adolescente.
- Conocer los requerimientos nutricionales y las pautas de alimentación en las distintas etapas de desarrollo del niño.
- Conocer las necesidades nutricionales del adulto y las recomendaciones nutricionales adecuadas para cubrir correctamente dichas demandas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas y las bases de una alimentación saludable en las personas de edad avanzada.

Contenidos:

Nutrición y alimentación durante el embarazo y la lactancia

Fisiología del embarazo

Necesidades de nutrientes durante el embarazo

Algunos consejos básicos

Fisiología de la lactancia

La leche materna

Necesidades de nutrientes durante la lactancia

Algunas pautas y consejos básicos

Nutrición y alimentación en la infancia y la adolescencia

Nutrición, crecimiento y desarrollo del niño

Requerimientos nutricionales durante el crecimiento

Nutrición y lactancia

Requerimientos nutricionales y alimentación en la infancia



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Requerimientos nutricionales y alimentaci?n en la adolescencia

Nutrici?n y alimentaci?n del adulto

Algunos conceptos b?sicos

C?lculo de requerimientos y recomendaciones

Requerimientos y recomendaciones de energ?a y nutrientes

Gu?as alimentarias

Datos espa?oles sobre micronutrientes

El debate de las prote?nas en la dieta (?no siempre m?s es mejor?)

Las grasas en la dieta del adulto

Nutrici?n y alimentaci?n en el envejecimiento

Edad y envejecimiento

Factores asociados al envejecimiento que afectan al estado nutricional del anciano

Valoraci?n del estado nutricional del anciano

Requerimientos nutricionales en el anciano

Alimentaci?n saludable en el anciano

Intervenci?n nutricional en el anciano

Pautas diet?ticas y de estilo de vida para un envejecimiento saludable

Anexos

Glosario