

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Alimentación equilibrada y sus efectos en la salud de la población

Modalidad:

e-learning con una duración 30 horas

Objetivos:

- Conocer los criterios en que se basa el diseño y la planificación de dietas para población sana.
- Conocer todos los elementos y pasos necesarios para llevar a cabo una adecuada valoración del estado nutricional.
- Conocer los objetivos y funciones de la salud pública en general y de la salud pública nutricional en particular.
- Conocer la epidemiología y saber diferenciar los principales diseños de estudios epidemiológicos.
- Conocer el concepto de salud y sus implicaciones en la promoción y educación para la salud.

Contenidos:

Alimentación equilibrada
La idea de una alimentación saludable
Ingestas recomendadas y dietética
El consejo dietético
Aspectos fundamentales relacionados con los alimentos para una dieta saludable
Compra y preparación de alimentos
El diseño del menú semanal

Valoración nutricional
La historia clínico-dietética
La exploración clínica
Evaluación antropométrica
Estudio de la composición corporal
Pruebas analíticas
Evaluación del tipo de alimentación

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Evaluación nutricional de poblaciones (epidemiología nutricional)
Ejemplo de cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos
Otros cuestionarios de interés en la valoración nutricional

Fundamentos de la salud pública
Historia de la Salud Pública
Definición y Funciones de la Salud Pública
Enfermedades relacionadas con la nutrición
La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

Epidemiología
Antecedentes de la epidemiología
Definición de epidemiología y epidemiología nutricional
Medidas utilizadas en los estudios epidemiológicos
Estudios empleados en epidemiología nutricional

Promoción y educación para la salud. Educación nutricional
Antecedentes históricos de la promoción de la salud
Salud: concepto y evolución. Educación para la salud
Acciones internacionales en promoción para la salud
Modelos en la educación para la salud
Educación nutricional

Glosario