

# Alimentación en la Etapa Preescolar y Escolar

## Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

## Objetivos:

Aprender y establecer criterios de alimentación para niños y niñas que se encuentran en la etapa preescolar y escolar. Conocer las características nutricionales específicas de los niños y niñas en esta edad, estableciendo normas y objetivos nutricionales y, conocer algunas recomendaciones prácticas para la correcta alimentación y nutrición de los niños y niñas en esa edad.

## Contenidos:

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO.

Cambios fisiológicos durante el embarazo.  
Necesidades nutricionales en el embarazo.  
Pautas para alimentarse bien.  
Problemas asociados al bajo peso de la embarazada.  
Problemas asociados a la obesidad de la embarazada.  
Patologías gestacionales relacionadas con la dieta.  
Otras consideraciones alimentarias.  
Productos o alimentos que deben evitarse durante el embarazo.

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿CÓMO DEBO ALIMENTARME DESPUÉS DEL PARTO?

Recomendaciones para después del parto.  
Alimentación durante la lactancia.  
Alimentos necesarios.

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LACTANCIA MATERNA.



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



El puerperio.  
Necesidades nutricionales en la lactancia.  
La lactancia.  
Tipos de lactancia.  
Dificultades con la lactancia.  
Posición para la lactancia.  
Duración y frecuencia en las tomas.  
Lactancia materna a demanda.  
Relactancia.  
Medicamentos.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN DEL BEBÉ DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA.

Evolución de la alimentación.  
Consejos para la alimentación del bebé.  
Alimentos que conviene evitar en la alimentación del bebé.  
Comparación de la leche materna con la leche vaca.  
Biberón.  
El calostro.  
Horario.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS.

La energía.  
Proteínas.  
Hidratos de carbono.  
Las grasas.  
Vitaminas.  
Minerales.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUTRICIÓN HUMANA EN LA INFANCIA.

Alimentación tras el primer año de vida.  
Importancia de una buena nutrición en la edad infantil.  
Alimentación en la infancia.  
Ritmos alimentarios durante el día.  
Plan semanal de comidas.  
Alimentos desaconsejados.  
Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación.



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



Consejos para evitar problemas durante la comida.  
Alergias alimentarias.  
Alimentación e higiene bucodental.