

Asesoría Dietética

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

- Concienciar acerca del carácter preventivo que una nutrición óptima tiene sobre la salud.
- Conocer razonadamente las necesidades energéticas y nutritivas del organismo.
- Estudiar los aspectos nutricionales, fuentes e ingestas recomendadas de los distintos nutrientes.
- Definir las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida, estados fisiológicos y en la práctica deportiva.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

Definición y generalidades
Dieta equilibrada
Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
Elaboración de una dieta
Mitos en nutrición y dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Definición y generalidades
Entrevista con el paciente
Evaluación dietética
Evaluación clínica
Evaluación antropométrica
Evaluación bioquímica
Evaluación inmunológica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL

EMBARAZO

Introducción

- Cambios fisiológicos durante el embarazo
- Necesidades nutricionales en el embarazo
- Recomendaciones dietéticas en el embarazo
- Complicaciones más frecuentes en el embarazo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

- Cambios fisiológicos durante la lactancia
- Necesidades nutricionales en la lactancia
- Recomendaciones dietéticas en la lactancia
- Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
- Tipos de lactancia
- Posición para la lactancia
- Duración y frecuencia en las tomas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

- Cambios fisiológicos
- Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
- Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
- Alimentación complementaria o Beikost
- Recomendaciones para preparar el biberón

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

- Cambios fisiológicos
- Hitos del desarrollo del niño
- Factores que influyen en la ingestión de alimentos
- Pirámide nutricional en el niño
- Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
- Ritmos alimentarios durante el día.
- Aprender a comer
- Plan semanal de comidas
- Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
- Obesidad: estrategia NAOS

Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
Comedores escolares
Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación