

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