



Educación Y Formación Sanitaria En Alimentación Y Nutrición

Sku: CURUCAMONL0335

Horas: 100

OBJETIVOS

- Promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a escala individual y comunitaria que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física habitualmente asociada.
- Mejorar las complicaciones y hábitos de vida para aumentar así la calidad de vida del individuo, estimulando la motivación del paciente infantil y adolescente para seguir el nuevo patrón alimentario.
- Dar soluciones individualizadas de carácter nutricional a cada una de las situaciones clínicas geriátricas que puedan presentarse al profesional de enfermería a nivel especializado.
- Proporcionar los conocimientos teórico-prácticos sobre las últimas tendencias en el ámbito nutricional geriátrico en nuestro medio.
- Mejorar los hábitos alimentarios de los deportistas en general de nuestro medio y su calidad de vida para obtener un incremento en el rendimiento así como prevenir lesiones que pudieran tener relación con la nutrición.

CONTENIDOS

Módulo I: Alimentación y nutrición Tema I. Conceptos sobre alimentación y nutrición:

- Introducción.
- Aspectos sociales de la alimentación.
- Composición y clasificación de los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema II. Digestión, absorción y metabolismo de los alimentos:

- Introducción.
- Aspectos generales de la digestión de nutrientes.
- Excreción.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema III. Dieta equilibrada:

- Necesidades nutritivas humanas y dieta equilibrada.
- Necesidades energéticas del hombre.
- Ingestas diarias recomendadas.
- Estado nutricional normal.
- Dieta mediterránea como ejemplo de alimentación equilibrada.
- Ejemplo de dietas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema IV. Macronutrientes: Principios inmediatos:

- Introducción.
- Proteínas.
- Hidratos de carbono.
- Lípidos o grasas.
- Agua.
- Fibra.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema V. Micronutrientes: Vitaminas y minerales:

- Vitaminas.
- Minerales.
- Resumen.

Módulo II: Grupos de alimentos Tema VI. Leche y derivados lácteos:

- Leche y derivados lácteos.
- Bibliografía.

Tema VII. Carnes, pescados y huevos:

- Carnes.
- Pescados.
- Huevos.
- Resumen.

- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema VIII. Las grasas:

- Grasas.
- Bibliografía.

Tema IX. Legumbres, cereales y tubérculos:

- Legumbres.
- Cereales.
- Tubérculos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema X. Frutas, verduras y hortalizas:

- Frutas.
- Verduras y hortalizas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XI. Dulces, bebidas y otros alimentos:

- Dulces, bebidas y otros alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Módulo III: Alimentación en las distintas situaciones de la vida Tema XII. Nutrición y embarazo:

- Introducción.
- Características fisiológicas de la gestación.
- Alimentación en el embarazo.
- Pauta dietética en el embarazo.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XIII. Nutrición y lactancia:

- Lactancia materna.
- Necesidades nutricionales de la mujer lactante.
- Lactancia artificial.
- Bibliografía.

Tema XIV. Alimentación en la infancia:

- Introducción.
- Alimentación complementaria.
- Baby-led weaning.
- Nutrición del niño preescolar y escolar.
- Nutrición en situaciones especiales.
- Bibliografía.

Tema XV. Alimentación en la adolescencia:

- Alimentación en la adolescencia.
- Factores a tener en cuenta a la hora de crear una dieta adecuada para el adolescente.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XVI. Alimentación en el anciano:

- Introducción.
- Cambios asociados al proceso de envejecimiento que pueden afectar a la situación nutricional de las personas mayores.
- Necesidades nutricionales especiales de las personas de edad avanzada.
- Normas para una correcta alimentación de los ancianos.
- Equilibrio de la dieta del anciano.
- Nutrición hospitalaria en el anciano.
- Funciones del personal sociosanitario ante el anciano hospitalizado.
- Clasificación de dietas según patologías.
- Propiedades y gasto calórico de los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XVII. Nutrición y deporte:

- Introducción.
- La dieta de un deportista.
- Tipos de alimentos.
- Hidratación.
- Suplementación deportiva.
- Ejemplos de dietas para deportistas.
- Lesiones y enfermedades.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XVIII. Alimentación en personas vegetarianas y veganas:

- Qué es ser vegetariano.
- Qué es ser vegano.
- Consideraciones nutricionales.
- Barreras para seguir una dieta vegetariana en España.
- Beneficios de la dieta vegetariana.
- La dieta vegetariana y vegana en las distintas etapas del ciclo vital.
- Bibliografía.

Módulo IV: Alimentación y enfermedad Tema XIX. Consejos dietéticos en síntomas menores y algunas enfermedades frecuentes:

- Introducción.
- Enfermedades del esófago.
- Enfermedades del estómago.
- Enfermedades intestinales.
- Enfermedades hepáticas.
- Enfermedades pancreáticas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XX. Enfermedades más frecuentes relacionadas con el exceso y déficit de alimentación:

- Obesidad.
- Desnutrición.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XXI. Dieta y enfermedades cardiovasculares:

- Introducción.
- Recomendaciones dietéticas para el cuidado del sistema cardiovascular.
- Bibliografía.

Tema XXII. Las diferentes formas de dietas y sus repercusiones para la salud:

- Introducción.
- Dieta hídrica, dietas muy bajas en calorías y dieta Atkins.
- Dietas Montañac, disociada.
- Más tipos de dietas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XXIII. Alimentación y trastornos psicológicos:

- Introducción.
- Etiología de los trastornos de la conducta alimentaria.
- 2. Trastornos de la conducta alimentaria.
- Prevención de los trastornos alimentarios.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Módulo V: Higiene y manipulación de alimentos Tema XXIV. Higiene alimentaria:

- Introducción.
- Adquisición de los alimentos.
- Transporte adecuado de los alimentos.
- Eliminación de basuras.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XXV. Conservación de los alimentos:

- Introducción.
- Tratamientos.
- Tiempos máximos recomendables de conservación de productos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XXVI. Aditivos y sustancias tóxicas:

- Introducción.
- Aditivos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XXVII. Toxiinfecciones alimentarias:

- Introducción.
- Enfermedades más frecuentes producidas por el consumo de alimentos contaminados.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XXVIII. Manipulación de alimentos:

- Introducción.
- Actitudes del manipulador.
- Higiene de la cocina y locales de trabajo.
- Utensilios y menaje.

- Preparación de los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XXIX. Importancia de la lectura de las etiquetas en los productos envasados:

- Introducción.
- Casos especiales.
- Etiquetado nutricional.
- Presentación de la información.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Módulo VI: Tendencias actuales en la alimentación Tema XXX. Dieta mediterránea:

- Introducción.
- Composición de la dieta mediterránea.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XXXI. Mitos y errores sobre alimentación:

- Mitos y errores sobre alimentación.
- Mitos sobre lácteos, frutas y verduras.
- Mitos de las carnes, pescados y huevos.
- Otros mitos y leyendas de los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XXXII. Importancia de la educación nutricional:

- Concepto y contexto.
- Programa de educación nutricional.
- Método.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema XXXIII. Distribución de riqueza: Desajustes multifactoriales. El hambre en el mundo:

- Introducción.
- Alimentación y hábitos de consumo.
- La realidad de la pobreza.
- Distintos enfoques de la pobreza.

- Cuarto mundo o mundo de los/as pobres en los países avanzados.
- Comentarios de cara a la acción.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Anexos: Anexos Anexo I. Fibra dietética Anexo II. Trastornos debido a la fibra Anexo III. Requerimientos energéticos Anexo IV. Nutrición artificial Anexo V. Vitaminas y oligoelementos en nutrición enteral y parenteral Anexo VI. Aporte nitrogenado en la nutrición enteral y parenteral