

# 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