

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



## 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



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