

Alimentación en las etapas de la vida

Duración: 56 horas.

Modalidad: online

Conocer las necesidades nutricionales y el estado físico de la mujer gestante así como los requerimientos nutricionales de la mujer lactante y su estado en cuanto a cambios fisiológicos. - Conocer las bases fisiológicas del crecimiento y el desarrollo del niño y el adolescente. - Conocer los requerimientos nutricionales y las pautas de alimentación en las distintas etapas de desarrollo del niño. - Conocer las necesidades nutricionales del adulto y las recomendaciones nutricionales adecuadas para cubrir correctamente dichas demandas. - Conocer las necesidades nutricionales específicas y las bases de una alimentación saludable en las personas de edad avanzada.

Contenidos

• 1. Nutrición y alimentación durante el embarazo y la lactancia

- Fisiología del embarazo
- Necesidades de nutrientes durante el embarazo
- Algunos consejos básicos
- Fisiología de la lactancia
- La leche materna
- Necesidades de nutrientes durante la lactancia
- Algunas pautas y consejos básico

• 2. Nutrición y alimentación en la infancia y la adolescencia

- Nutrición, crecimiento y desarrollo del niño
- Requerimientos nutricionales durante el crecimiento
- Nutrición y lactancia
- Requerimientos nutricionales y alimentación en la infancia
- Requerimientos nutricionales y alimentación en la adolescencia

• 3. Nutrición y alimentación del adulto

- Algunos conceptos básicos

- Cálculo de requerimientos y recomendaciones
- Requerimientos y recomendaciones de energía y nutrientes
- Guías alimentarias
- Datos españoles sobre micronutrientes
- El debate de las proteínas en la dieta (“no siempre más es mejor”)
- Las grasas en la dieta del adult
- **4. Nutrición y alimentación en el envejecimiento**
 - Edad y envejecimiento
 - Factores asociados al envejecimiento que afectan al estado nutricional del anciano
 - Valoración del estado nutricional del anciano
 - Requerimientos nutricionales en el anciano
 - Alimentación saludable en el anciano
 - Intervención nutricional en el anciano
 - Pautas dietéticas y de estilo de vida para un envejecimiento saludable
 - Anexo