

# Alimentación equilibrada y sus efectos en la salud de la población

**Duración:** 60 horas.

**Modalidad:** online

- Conocer los criterios en que se basa el diseño y la planificación de dietas para población sana. - Conocer todos los elementos y pasos necesarios para llevar a cabo una adecuada valoración del estado nutricional. - Conocer los objetivos y funciones de la salud pública en general y de la salud pública nutricional en particular. - Conocer la epidemiología y saber diferenciar los principales diseños de estudios epidemiológicos. - Conocer el concepto de salud y sus implicaciones en la promoción y educación para la salud.

## Contenidos

### • 1. Alimentación equilibrada

- La idea de una alimentación saludable
- Ingestas recomendadas y dietética
- El consejo dietético
- Aspectos fundamentales relacionados con los alimentos para una dieta saludable
- Compra y preparación de alimentos
- El diseño del menú semana

### • 2. Valoración nutricional

- La historia clínico-dietética
- La exploración clínica
- Evaluación antropométrica
- Estudio de la composición corporal
- Pruebas analíticas
- Evaluación del tipo de alimentación
- Evaluación nutricional de poblaciones (epidemiología nutricional)
- Ejemplo de cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

- Otros cuestionarios de interés en la valoración nutricional
- **3. Fundamentos de la salud pública**
  - Historia de la Salud Pública
  - Definición y Funciones de la Salud Pública
  - Enfermedades relacionadas con la nutrición
  - La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)
- **4. Epidemiología**
  - Antecedentes de la epidemiología
  - Definición de epidemiología y epidemiología nutricional
  - Medidas utilizadas en los estudios epidemiológicos
  - Estudios empleados en epidemiología nutricional
- **5. Promoción y educación para la salud**
  - Educación nutricional
  - Antecedentes históricos de la promoción de la salud
  - Salud: concepto y evolución
  - Educación para la salud
  - Acciones internacionales en promoción para la salud
  - Modelos en la educación para la salud
  - Educación nutricional
- **6. Glosario**
  - Glosario