

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