

EXPERTO EN ALIMENTACION MATERNO-INFANTIL

Materiales didácticos orientados a la adquisición de las competencias esenciales para el desempeño de labores de dietética y nutrición aplicada al periodo materno-infantil. Aprenda a elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las mujeres durante el periodo de embarazo y tras el parto, así como la de los bebés en la primera etapa de sus vidas: lactancia, relactancia y biberón.

CONTENIDO DEL CURSO:

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

TEMA 1. INTRODUCCIÓN.

Conceptos.

TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Clasificación de los nutrientes.

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

TEMA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

TEMA 4. LA DIGESTIÓN.

Introducción.

Hiperpermeabilidad.

TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

Transformaciones energéticas celulares.

Unidades de medida de la energía.

Necesidades energéticas del adulto sano.

Necesidades energéticas totales según la FAO.

TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II.

Valor energético de los alimentos.

Tablas de composición de los alimentos.

Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

MÓDULO 2. ALIMENTACIÓN INFANTIL.

TEMA 7. NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO.

Cambios fisiológicos durante el embarazo.

Necesidades nutricionales en el embarazo.

Pautas para alimentarse bien.

Problemas asociados al bajo peso de la embarazada.

Problemas asociados a la obesidad de la embarazada.

Patologías gestacionales relacionadas con la dieta.

Otras consideraciones alimentarias.

Productos o alimentos que deben evitarse durante el embarazo.

TEMA 8. ¿CÓMO DEBO ALIMENTARME DESPUÉS DEL PARTO?.

Recomendaciones para después del parto.

Alimentación durante la lactancia.

Alimentos necesarios.

TEMA 9. LACTANCIA MATERNA.

El puerperio.

Necesidades nutricionales en la lactancia.

La lactancia.

Tipos de lactancia.

Dificultades con la lactancia.
Posición para la lactancia.
Duración y frecuencia en las tomas.
Lactancia materna a demanda.
Relactancia.
Medicamentos.

TEMA 10. NUTRICIÓN DEL BEBÉ DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA.

Evolución de la alimentación.
Consejos para la alimentación del bebé.
Alimentos que conviene evitar en la alimentación del bebé.
Comparación de la leche materna con la leche de vaca.
Biberón.
El calostro.
Horario.

TEMA 11. NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS.

La energía.
Proteínas.
Hidratos de carbono.
Las grasas.
Vitaminas.
Minerales.

TEMA 12. NUTRICIÓN HUMANA EN LA INFANCIA.

Alimentación tras el primer año de vida.
Importancia de una buena nutrición en la edad infantil.
Alimentación en la infancia.
Ritmos alimentarios durante el día.
Plan semanal de comidas.
Alimentos desaconsejados.
Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación.
Consejos para evitar problemas durante la comida.
Alergias alimentarias.
Alimentación e higiene bucodental.

TEMA 13. LA HIGIENE BUCAL.

El cuidado de los dientes.
Cómo lavarse los dientes.
Enfermedades que afectan a los dientes.

TEMA 14. INTOLERANCIA Y ALERGIAS A LOS ALIMENTOS.

Definiciones.
Intolerancia a los alimentos.
Alergias alimentarias.