

TEC. PROF. EN NUTRICION INFANTIL

Materiales didácticos orientados a proporcionar un acercamiento a las bases de la dietética y la nutrición aplicada a la etapa de la infancia, para conocer así las necesidades nutricionales de los niños y poder elaborar un plan dietético que garantice una alimentación equilibrada durante los primeros años de vida. Con estos materiales el alumnado profundizará en las necesidades nutricionales del niño y el valor energético de los alimentos así como en las diferentes etapas alimentarias: lactancia, relactancia, biberón, etc.

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.

TEMA 7. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Alimentos de origen animal.

Alimentos de origen vegetal.

Otros alimentos.

Influencia del procesado de los alimentos en su composición y valor nutricional.

MÓDULO 2. ASPECTOS NUTRICIONALES. MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES.

TEMA 8. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS PROTEÍNAS.

Definición.

Digestión, absorción y metabolismo.

Química de las proteínas: constitución, clasificación y propiedades.

Raciones dietéticas recomendadas.

Aminoácidos esenciales.

Suplementación y complementación proteica.

Principal fuente de proteínas.

Deficiencia de proteínas.

Exceso de proteínas.

Métodos de evaluación de la calidad o valor nutritivo de las proteínas.

TEMA 9. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS LÍPIDOS.

Definición y composición.
Distribución.
Funciones.
Clasificación.

TEMA 10. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS HIDRATOS DE CARBONO.

Generalidades.
Funciones.
Clasificación

TEMA 11. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS MINERALES.

Introducción.
Clasificación.
Funciones generales de los minerales.

TEMA 12. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS VITAMINAS.

Introducción.
Funciones.
Clasificación.
Necesidades reales y completos vitamínicos.

TEMA 13. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA.

Introducción.
El agua en el cuerpo humano.
Distribución de agua en el cuerpo humano.
El agua y soluciones acuosas.
Recomendaciones sobre el consumo de agua.
Balance hídrico.
Trastornos relacionados con el consumo de agua.
Contenido de agua en los alimentos.

MÓDULO 3. ALIMENTACIÓN INFANTIL.

TEMA 14. 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 15. ¿CÓMO DEBO ALIMENTARME DESPUÉS DEL PARTO?

Recomendaciones para después del parto.
Alimentación durante la lactancia.
Alimentos necesarios.

TEMA 16. 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 17. 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 vaca.
Biberón.
El calostro.
Horario.

TEMA 18. NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS.

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

TEMA 19. 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 20. LA HIGIENA BUCAL.

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

TEMA 21. INTOLERANCIA Y ALERGIAS A LOS ALIMENTOS.

Definiciones.
Intolerancia a los alimentos.
Alergias alimentarias.