



DIETETICA Y NUTRICION: ALIMENTACION Y NUTRICIÓN INFANTIL

**093 Formación profesional para el empleo dirigida
preferentemente a trabajadores/as ocupados/as**

DURACIÓN: 40HH

REQUISITOS

1. Dominio del castellano hablado y escrito

¿QUÉ ES?:

Curso especializado de Alimentación y Nutrición infantil dirigido a todas aquellas personas que se interesan por su alimentación y que conviven o trabajan en el cuidado y atención de niños y niñas: guarderías, comedor escolar, cuidadores.

La alimentación es un tema esencial dentro de todo programa de formación en el cuidado infantil como base para la educación alimentaria y de estilos de vida saludable de los más pequeños. Una alimentación adecuada permite el crecimiento y el desarrollo óptimo de los niños y niñas. Muchas veces, los responsables de su alimentación se enfrentan a dificultades en torno a los tipos de alimentos, las cantidades y la frecuencia de consumo más adecuada según la edad, y teniendo en cuenta si el niño está enfermo o tiene alguna enfermedad. Estas y otras cuestiones se abordan en este curso.

OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar una amplia visión de lo que es la Nutrición Humana, desmitificando la Dietética como un simple régimen alimentario.

Proporcionar los conocimientos necesarios y actualizados sobre Dietética y Nutrición, acompañados de herramientas de trabajo útiles para su aplicación en el ámbito laboral y personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer mejor los alimentos, los nutrientes y sus principales funciones en el organismo.

Financia:



UNIÓN EUROPEA
Fondo Soc. E. Europeo

'Invierte en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
atarroako langile-komitateak



forem
navarra

centro integral para la formación y el
empleo de comisiones obreras - forem

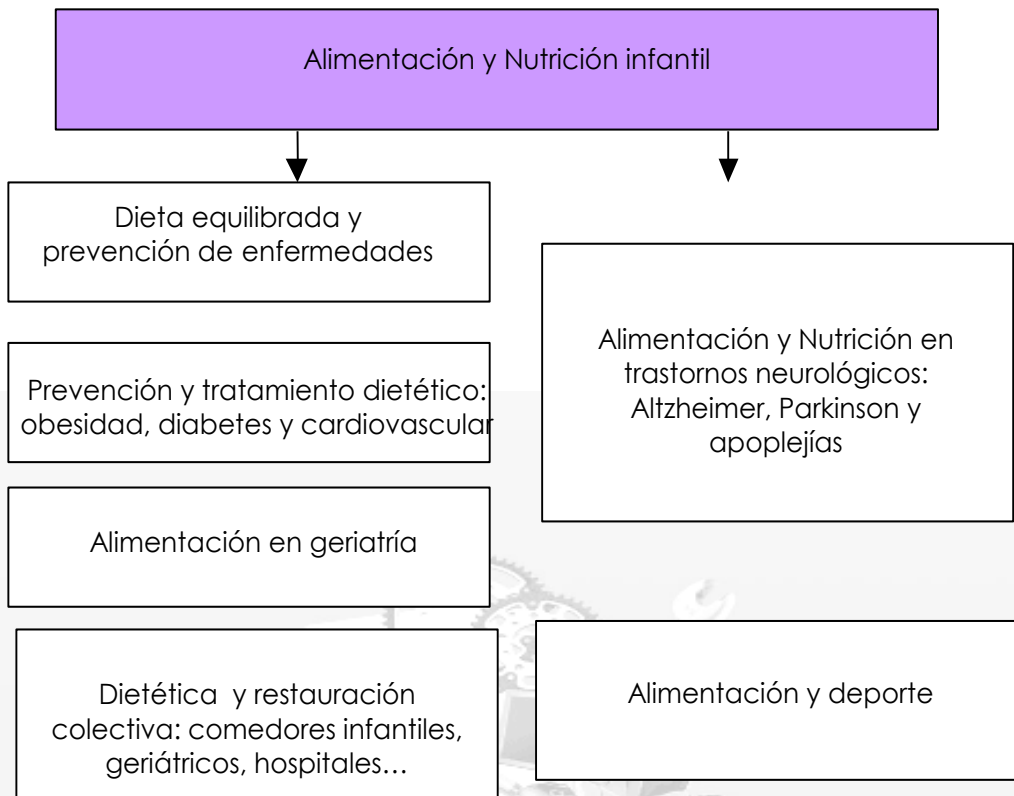


- ↪ Saber adecuar la alimentación según los criterios de la dieta equilibrada.
- ↪ Adquirir práctica en la confección de menús equilibrados.
- ↪ Conocer el desarrollo fisiológico del cuerpo humano según la edad del niño.
- ↪ Saber adaptar la alimentación a las necesidades específicas de cada niño según su edad y su estado de salud: alergias e intolerancias alimentarias, problemas digestivos (diarrea, estreñimiento).

DIRIGIDO A:

Profesionales de la rama sanitaria. Personas que sientan un gran interés en el aprendizaje y práctica de la Dietética, tanto en el ámbito personal como el comunitario, que conviven o trabajan en el cuidado y la atención de niños y niñas.

CURSOS RELACIONADOS:



Financia:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Soc. Europeo

'Iniciativa en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
nafarroako langile-komitateak



Contenido:

1. Dietética básica

1.1 Fisiología y nutrición

1.2 Diferencia entre alimento y nutriente.

1.3 Nutrientes, funciones y enfermedades relacionadas:

- Carbohidratos, proteínas y grasas o lípidos
- Vitaminas y minerales
- Fibra, antioxidantes
- Agua

1.4 Grupos básicos de alimentos: características bromatológicas y recomendaciones dietéticas.

1.5 Guías alimentarias para la población general: dieta equilibrada. Dieta mediterránea.

1.6 Técnicas de confección de menús.

2. Alimentación y nutrición infantil

2.1 Características fisiológicas según la edad: el bebé de menos de un año, el niño de 1 a 3 años, el niño de 4 a 11 años.

2.2 La alimentación del lactante. Lactancia materna. Lactancia artificial. Alimentación complementaria a la lactancia: tipos de alimentos, cantidades, frecuencia de consumo.

2.3 Pautas dietéticas aconsejadas en los pequeños:

- Raciones diarias y frecuencia de consumo de alimentos.
- Distribución de las comidas en el día.
- Características generales de la dieta.

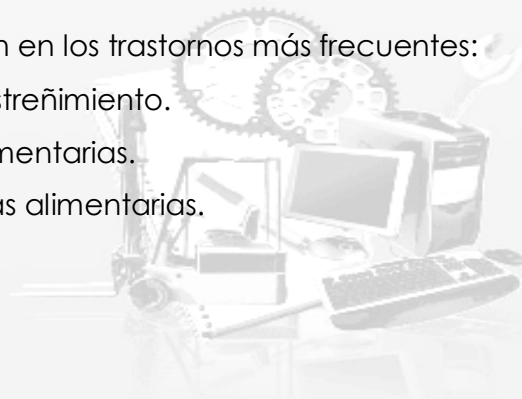
2.4 Carencias nutricionales más comunes.

2.5 Mitos y errores en torno a la alimentación de los niños.

3. Dietoterapia

3.1 Alimentación en los trastornos más frecuentes:

- Diarrea y estreñimiento.
- Alergias alimentarias.
- Intolerancias alimentarias.



Financia:



UNION EUROPEA
Fondo Soc. E. Europeo

'Iniciativa en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:





Prácticas

En papel (ejercicio individual)

1. Identificar los nutrientes característicos de cada grupo de alimentos y las funciones que desempeñan en el organismo.

En papel (ejercicio grupal), expositivo

1. Corregir menús desequilibrados.
2. Confeccionar menús de acuerdo a los criterios de dieta equilibrada.
3. Confección de menús equilibrados de acuerdo a las recomendaciones dietéticas para la población infantil.

Ejercicio de análisis

1. Casos prácticos sobre dietas adaptadas a los trastornos más frecuentes en la infancia.
2. Confeccionar un menú escolar equilibrado. Complementar la alimentación con cenas equilibradas.

En el ordenador

1. Visitar páginas web de interés.

Video

1. Proyección de videos sobre el tema, según desarrollo del curso:
 - Alimentación escolar.
 - Reportaje de investigación: obesidad infantil; la generación de las grandes tallas.

NOTA IMPORTANTE:

La selección de los/as participantes se realiza por riguroso orden de inscripción, teniendo en cuenta la **situación laboral** en la **fecha de inicio** del curso. Se avisará a las personas admitidas una semana antes a través de un mensaje al móvil o llamada telefónica.

Desde Forem pretendemos llegar a todas las personas trabajadoras y desempleadas. Para intentar que todos y todas tengáis una oportunidad y se aprovechen los recursos públicos que desde aquí gestionamos, cada alumno o alumna tendrá la opción de realizar un curso por semestre. En el caso de que hubiera plazas disponibles, se habilitará la opción de participar en más de una acción siempre y cuando no se supere el número de horas máximas marcadas por cada programación.

Financia:



UNION EUROPEA

Fondo Soc. Europeo

'Invierte en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
nabarmosko langile kontesak