



## **DIETETICA Y NUTRICION: PREVENCION Y TRATAMINETO DIETETICO OBESIDAD Y CARDIOVASCULAR**

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

**DURACIÓN:30HH**

### **REQUISITOS**

1. Dominio del castellano hablado y escrito

#### **¿QUÉ ES?:**

Una dieta correctamente diseñada, equilibrada y ajustada a las necesidades individuales, no sólo ayuda a disminuir el riesgo de padecer patologías crónicas como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares (colesterol y triglicéridos altos, hipertensión), sino que además es parte esencial de su tratamiento.

Éste es un curso dirigido a quienes, por interés personal o profesional, desean aprender a elaborar planes de alimentación y menús adecuados para la prevención y el tratamiento tanto de la obesidad como de las enfermedades cardiovasculares.

#### **OBJETIVOS:**

##### *OBJETIVO GENERAL*

Diseñar planes de alimentación y menús equilibrados, adaptados a las características de un individuo o colectivo, que favorezcan un menor riesgo y que participen del tratamiento tanto de la obesidad como de las enfermedades cardiovasculares.

##### *OBJETIVOS ESPECÍFICOS*

- ↪ Identificar los nutrientes de los alimentos y sus funciones.
- ↪ Diferenciar las características de cada grupo de alimentos.
- ↪ Analizar menús y detectar los errores más comunes.
- ↪ Confeccionar una plantilla y un calendario de menús de acuerdo a los criterios de dieta equilibrada.



Financia:



UNION EUROPEA

Fondo Soc. E. Europeo

'Iniciativa en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:



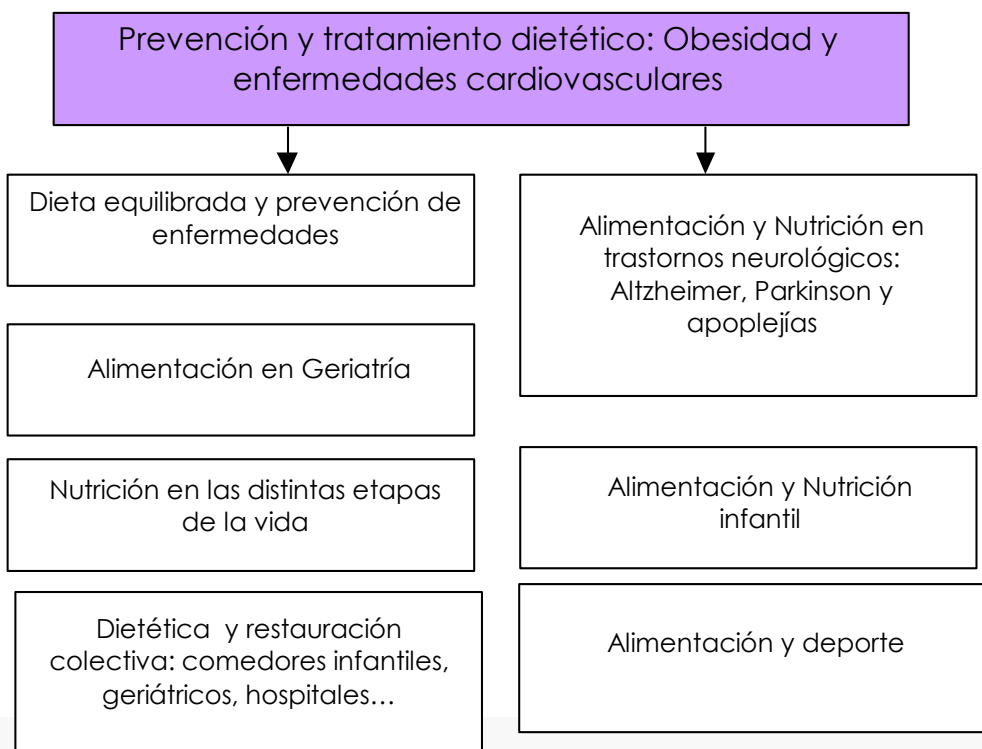


↪ Diseñar menús para la prevención y el tratamiento de la obesidad, las dislipemias (colesterol y triglicéridos elevados en sangre) y la hipertensión.

### DIRIGIDO A:

- ↪ Profesionales de la rama sanitaria.
- ↪ Personas que, por interés personal o profesional, desean aprender a elaborar planes de alimentación y menús enfocados a la prevención y tratamiento de la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

### CURSOS RELACIONADOS:



### CONTENIDOS:

#### 1. Nutrientes y grupos de alimentos

- El cuerpo humano y la nutrición.
- Nutrientes, funciones y enfermedades relacionadas: Carbohidratos, proteínas y grasas o lípidos. Vitaminas y minerales. Fibra, antioxidantes y agua.
- Grupos de alimentos: Características y recomendaciones de consumo.
- Alimentos funcionales.

#### 2. Dieta equilibrada y confección de menús

#### 3. Obesidad y enfermedades cardiovasculares: Diseño de menús especiales

- Obesidad y su tratamiento dietético.

Financia:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

'Iniciativa de futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:





- Enfermedades cardiovasculares (colesterol y triglicéridos elevados en sangre, hipertensión arterial) y su tratamiento dietético.

#### 4. Anexos. Esquemas de apoyo, glosario de términos y lecturas de interés.

#### 5. Bibliografía y páginas web de referencia para profundizar en la materia.

### PRÁCTICAS

#### En papel y pizarra (ejercicio individual y grupal)

- ↳ Identificar los nutrientes característicos de cada grupo de alimentos y sus funciones en el organismo.
- ↳ Nombrar las enfermedades que se relacionan con el consumo, por exceso o por defecto, de los distintos nutrientes.

#### En papel y pizarra (ejercicio individual y grupal)

- ↳ Corregir menús desequilibrados.
- ↳ Confeccionar un calendario de menús equilibrado.
- ↳ Unificar menús. A partir de un menú equilibrado introducir las modificaciones oportunas para que se adapte a las patologías: Obesidad y enfermedades cardiovasculares.

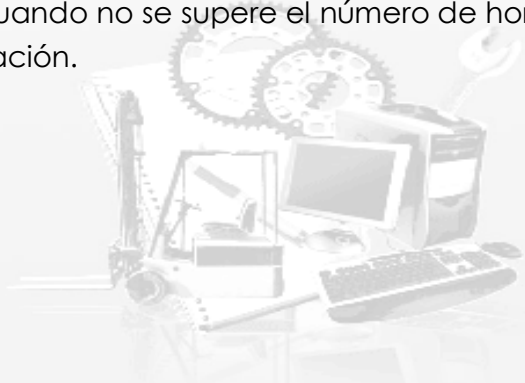
#### Actividades en grupo

- ↳ Analizar el envase y el etiquetado de distintos alimentos, así como la publicidad y los mensajes que los acompañan.

### 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:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Soc. y Europeo

"Invierte en futuro"

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra  
nabarmoko langile-komitateak