



164 PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DIETÉTICO: OBESIDAD Y CARDIOVASCULAR

DURACIÓN: 40 HORAS

REQUISITOS

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.

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.

OBJETIVOS DEL CURSO

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 ESPECIFICOS

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.

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

CONTENIDO

Financia:



Imparte:



Entidad solicitante:



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.
- 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

EVALUACIÓN

En la evaluación de los contenidos el personal docente realiza una evaluación continua de los alumnos/as, produciéndose un feed-back permanente entre los participantes posibilitando de esta manera la transferencia del conocimiento (metodologías, buenas prácticas, etc.) entre todas las personas intervinientes. Esta evaluación se realiza a través de ejercicios, actividades y ejercicios de autocomprobación. Todos ellos, instrumentos preparados por el formador/a.

CURSOS RELACIONADOS / ITINERARIO FORMATIVO

1 Dieta equilibrada y prevención de enfermedades

Prevención y tratamiento dietético: obesidad, diabetes y cardiovascular

Alimentación en geriatría

Dietética y restauración colectiva: comedores infantiles, geriátricos, hospitales...

2 Alimentación y nutrición en trastornos neurológicos: Alzheimer, Parkinson y apoplejías

Alimentación y deporte

NOTA INFORMATIVA – ORDEN DE INSCRIPCIÓN

Esta programación está dirigida prioritariamente TRABAJADORES/AS en activo. La Convocatoria limita el porcentaje de participantes en situación de desempleo y de personal de las Administraciones Públicas.

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.

Si en el periodo entre la inscripción y la fecha de inicio cambia tu situación laboral, debes comunicarnos para que actualicemos tus datos.

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.

En el momento de la confirmación de la plaza y antes del inicio del curso, deberás justificar tu situación laboral presentando la documentación:

Financia:



Imparte:



Entidad solicitante:



- Fotocopia de D.N.I.
- Fotocopia de nómina o contrato de trabajo.
- En caso de ser autónomo/a: último pago de la Seg. Soc. e I.A.E. (sólo profesionales liberales).
- En el caso de estar en situación de desempleo, tarjeta de demanda de empleo actualizada y tarjeta S.S.



Financia:



Imparte:



Entidad solicitante:

