

## Alimentación en las etapas de la vida

➤ **Duración: 60 horas.**

➤ **Objetivos:**

- Conocer las necesidades nutricionales y el estado físico de la mujer gestante así como los requerimientos nutricionales de la mujer lactante y su estado en cuanto a cambios fisiológicos.
- Conocer las bases fisiológicas del crecimiento y el desarrollo del niño y el adolescente.
- Conocer los requerimientos nutricionales y las pautas de alimentación en las distintas etapas de desarrollo del niño.
- Conocer las necesidades nutricionales del adulto y las recomendaciones nutricionales adecuadas para cubrir correctamente dichas demandas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas y las bases de una alimentación saludable en las personas de edad avanzada.

➤ **Contenidos:**

### **Nutrición y alimentación durante el embarazo y la lactancia**

Fisiología del embarazo

Necesidades de nutrientes durante el embarazo

Algunos consejos básicos

Fisiología de la lactancia

La leche materna

Necesidades de nutrientes durante la lactancia

Algunas pautas y consejos básicos

### **Nutrición y alimentación en la infancia y la adolescencia**

Nutrición, crecimiento y desarrollo del niño

Requerimientos nutricionales durante el crecimiento

Nutrición y lactancia

Requerimientos nutricionales y alimentación en la infancia

Requerimientos nutricionales y alimentación en la adolescencia

### **Nutrición y alimentación del adulto**

Algunos conceptos básicos

Cálculo de requerimientos y recomendaciones

Requerimientos y recomendaciones de energía y nutrientes

Guías alimentarias

Datos españoles sobre micronutrientes

El debate de las proteínas en la dieta ("no siempre más es mejor")

Las grasas en la dieta del adulto

### **Nutrición y alimentación en el envejecimiento**

Edad y envejecimiento

Factores asociados al envejecimiento que afectan al estado nutricional del anciano

Valoración del estado nutricional del anciano

Requerimientos nutricionales en el anciano

Alimentación saludable en el anciano

Intervención nutricional en el anciano

Pautas dietéticas y de estilo de vida para un envejecimiento saludable

Anexos

Glosario