

Alimentación equilibrada y sus efectos en la salud de la población

➤ **Duración: 60 horas.**

➤ **Objetivos:**

- Conocer los criterios en que se basa el diseño y la planificación de dietas para población sana.
- Conocer todos los elementos y pasos necesarios para llevar a cabo una adecuada valoración del estado nutricional.
- Conocer los objetivos y funciones de la salud pública en general y de la salud pública nutricional en particular.
- Conocer la epidemiología y saber diferenciar los principales diseños de estudios epidemiológicos.
- Conocer el concepto de salud y sus implicaciones en la promoción y educación para la salud.

➤ **Contenidos:**

Alimentación equilibrada

La idea de una alimentación saludable

Ingestas recomendadas y dietética

El consejo dietético

Aspectos fundamentales relacionados con los alimentos para una dieta saludable

Compra y preparación de alimentos

El diseño del menú semanal

Valoración nutricional

La historia clínico-dietética

La exploración clínica

Evaluación antropométrica

Estudio de la composición corporal

Pruebas analíticas

Evaluación del tipo de alimentación

Evaluación nutricional de poblaciones (epidemiología nutricional)

Ejemplo de cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

Otros cuestionarios de interés en la valoración nutricional

Fundamentos de la salud pública

Historia de la Salud Pública

Definición y Funciones de la Salud Pública

Enfermedades relacionadas con la nutrición

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

Epidemiología

Antecedentes de la epidemiología

Definición de epidemiología y epidemiología nutricional

Medidas utilizadas en los estudios epidemiológicos

Estudios empleados en epidemiología nutricional

Promoción y educación para la salud. Educación nutricional

Antecedentes históricos de la promoción de la salud

Salud: concepto y evolución. Educación para la salud

Acciones internacionales en promoción para la salud

Modelos en la educación para la salud

Educación nutricional

Glosario