



NUTRICIÓN

Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida : de la Infancia a la Madurez

Curso avanzado diseñado para proporcionar a los profesionales de la salud los conocimientos y herramientas necesarios para abordar la nutrición desde una perspectiva integral, adaptada a diferentes etapas de la vida y condiciones de salud. Exploraremos los fundamentos de la nutrición, necesidades específicas según la edad y estrategias terapéuticas basadas en evidencia científica.

Objetivos del curso

Al finalizar este curso, los participantes serán capaces de:

- Comprender los principios fundamentales de la nutrición y su impacto en la salud.
- Identificar las necesidades nutricionales específicas a lo largo del ciclo de vida.
- Aplicar estrategias de evaluación y manejo nutricional en diferentes contextos clínicos.
- Diseñar planes de alimentación basados en evidencia científica y orientados a la prevención de enfermedades.
- Analizar las tendencias emergentes y su relevancia en la práctica profesional.

Metodología del curso

El curso combina sesiones pregrabadas de aproximadamente 40 minutos cada una con recursos complementarios para maximizar el aprendizaje:

- Videoclases: Cada módulo incluye clases grabadas con contenido didáctico y actualizaciones científicas.
- Lecturas y recursos adicionales: Artículos científicos, guías prácticas y estudios de caso.
- Actividades evaluativas: Resolución de casos clínicos y autoevaluaciones para consolidar los conocimientos adquiridos.

MÓDULO 1: Fundamentos de la Nutrición

Capítulo 1: Fundamentos de la Nutrición

- Definición y objetivos de la nutrición.
- Macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas.
 - Fuentes alimentarias.
 - Funciones en el organismo.
 - Requerimientos diarios.

Capítulo 2: Vitaminas y Minerales

- Vitaminas y minerales esenciales.
 - Tipos de vitaminas: liposolubles e hidrosolubles.
 - Principales minerales y sus funciones.
- Antioxidantes y fitoquímicos.

Capítulo 3: Alimentación y Salud a lo Largo de la Vida.

Evaluación del Estado Nutricional y Guías Alimentarias

- Conceptos básicos de una dieta equilibrada.
- Etapas de la vida y necesidades nutricionales.
 - Infancia, adolescencia, adultez y vejez.
- Factores que influyen en las necesidades nutricionales.
- Métodos de evaluación del estado nutricional.
- Índice de Masa Corporal (IMC).
- Perímetros corporales y análisis de composición corporal.
- Interpretación de guías alimentarias globales.

MÓDULO 2: Nutrición en la Infancia y Adolescencia

Capítulo 1: Necesidades Nutricionales en la Infancia

- Importancia de una buena nutrición en el desarrollo temprano.
- Nutrientes clave para el crecimiento.
- Lactancia materna y fórmulas infantiles.

Capítulo 2: Alimentación Complementaria y Dieta en Edad Escolar

- Introducción de alimentos sólidos.
- Planificación de una dieta equilibrada para niños.
- Problemas nutricionales comunes en la infancia.

Capítulo 3: Nutrición durante la Adolescencia Y Estrategias para Promover Hábitos Saludables

- Cambios fisiológicos y sus implicaciones nutricionales.
- Requerimientos energéticos y de nutrientes.
- Prevención de trastornos alimentarios.
- Educación nutricional en el hogar y en la escuela.
- Fomento de la actividad física.
- Prevención de la obesidad infantil.

MÓDULO 3: Cambios en las Necesidades Nutricionales en la Edad Adulta

Capítulo 1: Nutrición en la Edad Adulta

- Factores que afectan las necesidades nutricionales en adultos.
- Metabolismo y balance energético.
- Nutrición para el mantenimiento de la masa muscular.

Capítulo 2: Alimentación Equilibrada en la Edad Adulta

- Principios de una dieta equilibrada.
- Planificación de comidas saludables.
- Suplementación: cuándo y por qué.

Capítulo 3: Prevención de Enfermedades Crónicas

- Relación entre dieta y enfermedades crónicas.
 - Enfermedades cardiovasculares.
 - Diabetes.
 - Cáncer.
- Estrategias dietéticas para la prevención.

Capítulo 4: Mantenimiento de un Peso Saludable

- Factores que influyen en el peso corporal.
- Estrategias para el control de peso.
- Importancia del estilo de vida activo.

MÓDULO 4: Desafíos Nutricionales en la Tercera Edad

Capítulo 1: Nutrición en la Tercera Edad

- Cambios fisiológicos asociados con el envejecimiento.
- Requerimientos nutricionales específicos.
- Problemas comunes: malnutrición, deshidratación.

Capítulo 2: Alimentación y Calidad de Vida

- Impacto de la nutrición en la salud mental y física.
- Estrategias para mejorar la ingesta nutricional.
- Importancia de la hidratación.

Capítulo 3: Prevención de Enfermedades en la Tercera Edad

- Enfermedades prevalentes en personas mayores.
 - Osteoporosis.
 - Enfermedades cardiovasculares.
 - Diabetes tipo 2.
- Nutrición preventiva y manejo dietético.

Capítulo 4: Promoción de la Independencia Funcional

- Nutrición para mantener la movilidad y la función cognitiva.
- Adaptaciones dietéticas para dificultades de masticación y deglución.
- Apoyo nutricional en residencias y cuidados a largo plazo.

MÓDULO 5: Nutrición Clínica y Terapéutica

Capítulo 1: Introducción a la Nutrición Clínica y Nutrición en Enfermedades Metabólicas y Cardiovasculares

- Rol del nutricionista en el ámbito clínico.
- Principios de la terapia nutricional.
- Evaluación del estado nutricional en pacientes.
- Diabetes mellitus: tipos y manejo nutricional.
- Dislipidemias y enfermedades cardiovasculares.
- Intervenciones dietéticas específicas.

Capítulo 2: Nutrición en Enfermedades Gastrointestinales

- Trastornos digestivos comunes.
 - Enfermedad celíaca.
 - Síndrome del intestino irritable.
- Adaptaciones dietéticas y recomendaciones.

Capítulo 3: Nutrición en el Cáncer y Otras Enfermedades Crónicas

- Nutrición y prevención del cáncer.
- Soporte nutricional durante el tratamiento oncológico.
- Dietas especializadas para enfermedades renales y hepáticas.

MÓDULO 6: Investigación y Tendencias Actuales en Nutrición

Capítulo 1: Metodología de la Investigación en Nutrición

- Tipos de estudios en nutrición.
- Interpretación de estudios científicos.
- Evaluación crítica de la investigación.

Capítulo 2: Tendencias Emergentes en Nutrición.

- Dietas populares y su evidencia científica.
 - Dieta cetogénica.
 - Ayuno intermitente.
- Nutrición de precisión
- Nutrición personalizada y genómica nutricional

Capítulo 3: Futuro de la Nutrición y la Salud Pública

- Innovaciones en alimentos funcionales y suplementos.
- Políticas públicas y su impacto en la nutrición.
- Desafíos en el campo de la nutrición.

Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida : de la Infancia a la Madurez

@aisaludintegrativa
