



RAÍCES SALUDABLES

Nutrición del Ciclo
Infantil - Juvenil

En este curso se lleva a cabo una visión integral y práctica sobre cómo acompañar nutricionalmente estas etapas clave, proporcionando herramientas actualizadas para promover un crecimiento sano y sostenible desde los primeros años de vida.

El programa inicia con los fundamentos esenciales de la nutrición, macronutrientes, micronutrientes, antioxidantes y guías alimentarias, integrando los conceptos necesarios para comprender las necesidades nutricionales a lo largo de las diferentes fases del desarrollo. Revisa los métodos de evaluación del estado nutricional, marcadores de crecimiento y parámetros utilizados en la práctica clínica.

Profundiza en la nutrición específica de la infancia y la adolescencia: desde la lactancia y la alimentación complementaria hasta la planificación dietética en edad escolar, los requerimientos aumentados propios de la adolescencia y los desafíos más frecuentes, como el bajo consumo de nutrientes clave, la presencia de trastornos alimentarios o el riesgo de obesidad infantil.

A través de contenidos claros y estrategias aplicables, esta formación permite al profesional comprender las necesidades reales de estas etapas y diseñar intervenciones nutricionales efectivas, familiares y sostenibles, contribuyendo a la creación de hábitos saludables que acompañen a niños y adolescentes durante toda su vida.

Objetivos del curso

Al finalizar este curso, los participantes serán capaces de:

- Comprender los fundamentos de la nutrición.
- Identificar el papel de los micronutrientes.
- Conocer las necesidades nutricionales en infancia y adolescencia.
- Promover hábitos alimentarios saludables desde etapas tempranas.

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.

Nutrición del Ciclo Infantil - Juvenil