

CURSO DE NUTRICION INFANTIL

Disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben los niños/as, así como ofrecer los conocimientos necesarios para aquellas personas que deseen recibir una formación específica en dietética y nutrición aplicada a la infancia con el fin de perfeccionar su dedicación profesional, al tiempo que garanticen un buen estado nutricional de los niños/as.



Objetivos del Curso

Conocer los conceptos básicos de la dietética y la nutrición, aplicados a la edad infantil.

Presentar las necesidades nutricionales específicas de la persona en la etapa infantil: lactancia, primer año de vida e infancia.

Concienciar de la importancia de una alimentación equilibrada en los primeros años de la vida.

Describir las posibles intolerancias a los alimentos que los niños pueden padecer.

Ofrecer los conocimientos necesarios para elaborar una dieta equilibrada en las distintas etapas de la infancia.

TEMA 1. LACTANCIA MATERNA.

1. El puerperio.
2. Necesidades nutricionales en la lactancia.
3. La lactancia.
4. Tipos de lactancia.
5. Dificultades con la lactancia.
6. Posición para la lactancia.
7. Duración y frecuencia en las tomas.
8. Lactancia materna a demanda.
9. Relactancia.
10. Medicamentos.

TEMA 2. NUTRICIÓN DEL BEBÉ DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA.

1. Evolución de la alimentación.
2. Consejos para la alimentación del bebé.
3. Alimentos que conviene evitar en la alimentación del bebé.
4. Comparación de la leche materna con la leche vaca.
5. Biberón.

TEMA 3. NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS.

1. La energía.
2. Proteínas.
3. Hidratos de carbono.
4. Las grasas.
5. Vitaminas.
6. Minerales.

TEMA 4. NUTRICIÓN HUMANA EN LA INFANCIA.

1. Alimentación tras el primer año de vida.
2. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil.
3. Alimentación en la infancia.
4. Ritmos alimentarios durante el día.
5. Plan semanal de comidas.
6. Alimentos desaconsejados.
7. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación.
8. Consejos para evitar problemas durante la comida.
9. Recetas infantiles

TEMA 5. LA HIGIENE BUCAL.

1. El cuidado de los dientes.
2. Cómo lavarse los dientes.
3. Enfermedades que afectan a los dientes.

TEMA 6. INTOLERANCIA Y ALERGIAS A LOS ALIMENTOS.

1. Definiciones.
2. Intolerancia a los alimentos.
3. Alergias alimentarias.