inesalud

www.inesalud.com

Curso en Alimentación Sana: Niños y Adolescentes

Especialista
Alimentacion...

Ver curso en la web

ÍNDICE

1 Sobre INESALUD

2 Somos INESALUD

3 Nuestros valores

4 Metodología EDAN

5 Alianzas

6 Razones por las que elegir INESALUD

7 Nombre formación, datos clave y titulacion

8 Objetivos y salidas laborales

9 Temario

10 Becas y financiación

11 Formas de pago

12 Contacto

SOBRE INESALUD

SUMA CONOCIMIENTO PARA AVANZAR EN SALUD

INESALUD es dedicación, vocación y profesionalidad. Es tender la mano, inyectar ánimo y extraer malestar. O lo que es lo mismo, mejorar la vida de los demás y velar por la calidad de su existencia. Porque no concebimos un sistema que no proteja el bienestar y la salud de sus ciudadanos. Como tampoco entendemos el cuidado del plano físico sin el mental. Por eso, **INESALUD** es conocimiento, atención y compromiso. De ahí que nuestra mejor medicina siempre sea la investigación combinada con la pasión que le ponemos a nuestro trabajo día tras día.

SOMOS INESALUD

INESALUD es un centro de educación online especializado en ciencias de la salud que ofrece formación superior con contenidos de alta calidad e impartidos por docentes reconocidos y en activo.
Gracias a la metodología **EDAN** el alumnado aprende de una forma dinámica y práctica, con contenido exclusivo, actualizado y accesible en cualquier momento o lugar, garantizando la máxima flexibilidad de estudio. Además, la formación es impartida por docentes que trasladan todo su conocimiento y experiencia de forma práctica y aseguran un aprendizaje efectivo y adaptado al entorno laboral.

+ 18 años
formando a especialistas de la salud

+ de 50.000
estudiantes formados

98%
tasa empleabilidad

NUESTROS VALORES

Compromiso

Somos responsables y estamos comprometidos con la sociedad y con su bienestar. Este deber se materializa en ofrecer una formación de calidad con el objetivo de capacitar a los mejores profesionales sanitarios, preparándolos para hacer frente a las exigencias que demanda el sector de la salud.

Calidad

Nuestra condición es ofrecer un servicio sobresaliente y garantizar la satisfacción del alumnado. Velamos por la excelencia en nuestros procesos, temarios, claustro y oferta formativa. Estamos en constante cambio para responder a las necesidades de los estudiantes y a los avances científicos.

Aplicabilidad

Nuestra misión es ofrecer un modelo de aprendizaje práctico, que desarrolle el potencial del alumnado y sea de aplicación directa en su sector. Somos dúctiles, nos ajustamos a la realidad y entendemos que nuestro objetivo es instruir y preparar a profesionales en el mundo de la salud.

Empatía

La sociedad y su bienestar nos importan. Somos humanos y sensitivos. Nos esforzamos por entender las circunstancias de las personas que nos rodean y aplicamos la escucha activa, captando, comprendiendo y aliviando.

METODOLOGÍA EDAN

La Metodología EDAN es un sistema pedagógico basado en el aprendizaje activo. Esto significa que el alumnado adquiere conocimientos de forma práctica y dinámica, interactuando con otros compañeros del ámbito de la salud y desarrollando su capacidad crítica mediante supuestos reales. Esta metodología se define por ser:

Eficaz

INESALUD ofrece una formación útil y efectiva. La metodología EDAN tiene en cuenta las circunstancias del alumnado y el tiempo del que dispone. Por eso, el profesorado muestra un fiel compromiso con el estudiante e imparte la formación de forma clara y directa, combinando sus objetivos con las necesidades del mercado laboral.

Dinámica

Un aprendizaje interactivo, en un campus dinámico y con recursos multimedia, permite al estudiante profundizar en el contenido y desarrollar su pensamiento crítico de una forma entretenida y enriquecedora. A través de la gamificación y de actividades con supuestos, el alumnado afianza conocimientos y refuerza lo aprendido.

Activa

El alumnado es el protagonista y se potencia que aprenda de forma proactiva y desenvuelta. En este sentido, se persigue que los estudiantes sean participativos y compartan su conocimiento y visión. Para cumplir con este objetivo, se favorece el collaborative learning, trabajando en equipo y compartiendo ideas y opiniones a través de foros.

Nutritiva

La formación de INESALUD se enmarca en el contexto actual de la medicina y los contenidos impartidos están actualizados según las novedades e investigaciones del sector. Los docentes, por su parte, priman una enseñanza aplicada al entorno laboral y se sirven de su experiencia para ofrecer un aprendizaje basado en casos reales.

ALIANZAS

INESALUD ofrece informacion en salud de la mano de un referente en el sector:

Gracias a esta asociación, el alumnado se forma con los mejores profesionales del sector, en activo y con gran experiencia como docentes y especialistas de la salud. Además, ambas entidades fomentan la investigación y la actualización de prácticas en el entorno de la salud, organizando congresos de forma continuada.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR INESALUD

Contenido de calidad

Diseñado cuidadosamente y actualizado día a día para adaptarse por completo a la realidad laboral del momento.

Oposiciones

Obtén puntos para la bolsa de trabajo gracias a los cursos de formación sanitaria baremables.

Claustro de renombre

Profesores que trabajan en el sector sanitario y están especializados en diferentes áreas de la medicina.

Metodología online

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.

Flexibilidad de estudio

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.

Becas y financiación

Beneficíate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

Curso en Alimentación Sana: Niños y Adolescentes

Para qué te prepara

Esta acción formativa te prepara para conocer a fondo el ámbito de la alimentación sana en etapas tempranas como la infancia y la adolescencia, conociendo los componentes de dichos alimentos para saber que es lo mejor para cada individuo, adaptando una alimentación saludable para cada caso.

Titulación

Esta acción formativa te prepara para conocer a fondo el ámbito de la alimentación sana en etapas tempranas como la infancia y la adolescencia, conociendo los componentes de dichos alimentos para saber que es lo mejor para cada individuo, adaptando una alimentación saludable para cada caso.

Especialista Alimentacion...

Ver curso en la web

Objetivos

Algunos de los objetivos que persigue este Curso de Alimentación Sana son: - Conocer los factores que determinan los hábitos alimentarios. - Clasificar los componentes de los alimentos como los hidratos de carbono, grasas, proteínas etc. - Conocer los diferentes tipos de vitaminas y sus funciones. - Saber alimentar a niños en cualquier etapa. - Aplicar diferentes dietas según las cualidades del individuo.

A quién va dirigido

Este curso online está dirigido a todos aquellos profesionales del ámbito de la nutrición y alimentación saludable, así como a cualquier persona interesada en alguno de estos ámbitos que quiera adquirir conocimientos sobre la alimentación sana para niños y adolescentes.

Salidas laborales

Los conocimientos de este Curso de Alimentación Sana son aplicables, profesionalmente, en las áreas de sanidad, nutrición y dietética. Así, podrás desarrollar tu perfil laboral como experto en alimentación sana y experto en alimentación en niños y adolescentes.

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Importancia de la alimentación
    1. - ¿Qué es la energía?
    2. - ¿Qué son los nutrientes?
    3. - ¿Qué es la nutrición?
2. Crecimiento y alimentación
3. Hábitos alimentarios
    1. - Factores que determinan los hábitos alimentarios
    2. - La formación de los hábitos alimentarios
    3. - Educar al niño para alimentarse
    4. - El estilo de vida y la alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ENERGÍA Y NUTRIENTES

1. Importancia de la energía
2. ¿Cómo se mide la energía?
3. Componentes del consumo de energía
    1. - Consumo de energía en reposo
    2. - Efecto termogénico de los alimentos
    3. - Actividad física
    4. - Crecimiento
4. Nutrientes y balance energético
5. Necesidades de energía

UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIDRATOS DE CARBONO O GLÚCIDOS

1. ¿Qué son los hidratos de carbono?
2. Clasificación de los hidratos de carbono
    1. - Monosacáridos
    2. - Disacáridos
    3. - Polisacáridos o carbohidratos complejos
3. Importancia y funciones de los carbohidratos
4. Fuentes de hidratos de carbono
    1. - Harina integral y refinada
5. Problemas con los hidratos de carbono
    1. - Intolerancia a azúcares
    2. - Hidratos de carbono y obesidad
    3. - Hidratos de carbono y caries dental

UNIDAD DIDÁCTICA 4. GRASAS O LÍPIDOS

1. ¿Qué son las grasas?
2. Clasificación de las grasas
    1. - Fosfolípidos
    2. - Glucolípidos
    3. - Colesterol
3. ¿Qué son las lipoproteínas?
4. Metabolismo de las lipoproteínas
    1. - Quilomicrones
    2. - Lipoproteínas de muy baja densidad

3. - Lipoproteínas de baja densidad
4. - Lipoproteínas de alta densidad
5. - Colesterol total
6. - Triglicéridos totales
7. - El perfil lipídico

5. Fuentes alimentarias de grasas
    1. - Grasas de origen animal
    2. - Grasas de origen vegetal
6. Ingesta recomendada de grasas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROTEÍNAS

1. ¿Qué son las proteínas?
2. Funciones de las proteínas
    1. - Estructurales
    2. - Reguladoras y metabólicas
    3. - Energéticas
3. Aminoácidos esenciales y no esenciales
4. Fuentes alimentarias de proteínas
    1. - Fuentes animales
    2. - Fuentes vegetales
5. Digestión y metabolismo de las proteínas
6. Necesidades de proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINERALES Y OLIGOELEMENTOS

1. Calcio y fósforo
    1. - Fuentes alimentarias de calcio y fósforo
    2. - Necesidades de calcio y de fósforo
2. Magnesio
3. Hierro
4. Cinc, yodo y flúor

UNIDAD DIDÁCTICA 7. AGUA Y ELECTROLITOS

1. El agua corporal
2. Ingreso y excreción de agua
3. Equilibrio hídrico y deshidratación
4. Necesidades de agua
5. Equilibrio de líquidos y electrolitos
6. Sodio
7. Potasio
8. Cloro

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS LIPOSOLUBLES

1. ¿Qué son las vitaminas?
2. Vitamina A (retinol)
    1. - Deficiencia y toxicidad de vitamina A
3. Vitamina D (calciferol)
    1. - Deficiencia y toxicidad de vitamina D

4. Vitamina E (tocoferol)
    1. - Deficiencia y toxicidad de vitamina E
5. Vitamina K (filoquinona)
    1. - Deficiencia y toxicidad de vitamina K

UNIDAD DIDÁCTICA 9. VITAMINAS HIDROSOLUBLES

1. Vitamina B1 (tiamina)
2. Vitamina B2 (riboflavina)
3. Vitamina B6 (piridoxina)
4. Vitamina B12 (cobalamina)
5. Niacina
6. Folato y ácido fólico
7. Biotina
8. Ácido pantoténico
9. Vitamina C (ácido ascórbico)

UNIDAD DIDÁCTICA 10. FIBRA DIETÉTICA

1. ¿Qué es la fibra dietética?
    1. - Celulosa o fibra insoluble
    2. - Pectinas o fibra soluble
    3. - Gomas y mucílagos
    4. - Lignina
2. Beneficios de la fibra
    1. - Sobre la salud intestinal
    2. - Sobre la obesidad
    3. - Sobre la hipercolesterolemia
3. Fuentes alimentarias de fibra
4. Recomendaciones sobre la ingesta de fibra
5. Riesgos de la ingesta elevada de fibra

UNIDAD DIDÁCTICA 11. GUÍAS ALIMENTARIAS. I

1. La alimentación adecuada
2. ¿Qué son las guías alimentarias?
3. Grupo de cereales, pan, pasta y tubérculos
4. Grupo de frutas, verduras y hortalizas
5. Grupo de leche y derivados

UNIDAD DIDÁCTICA 12. GUÍAS ALIMENTARIAS. II

1. Grupo de carnes, pescados, huevos y legumbres
    1. - Carnes
    2. - Pescados
    3. - Huevos
    4. - Legumbres
2. Grupo de grasas, aceites y dulces
    1. - Aceites
    2. - Grasas lácteas
    3. - Grasas animales

4. - Frutos secos grasos
5. - Dulces
6. - Pasteles, bombones y helados
7. - Cacao y chocolate
8. - Bollería

UNIDAD DIDÁCTICA 13. ALIMENTOS FUNCIONALES Y PROBIÓTICOS

1. ¿Qué son los alimentos transgénicos?
2. ¿Qué son los alimentos funcionales?
3. Alimentos funcionales de origen vegetal
    1. - Soja
    2. - Avena
    3. - Tomate
    4. - Cítricos
    5. - Aceite de oliva
4. Alimentos funcionales de origen animal
    1. - Probióticos y prebióticos

UNIDAD DIDÁCTICA 14. DIGESTIÓN Y ABSORCIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. ¿Qué es la digestión?
2. Los procesos de digestión y absorción
    1. - Boca y estómago
    2. - Intestino delgado
    3. - Intestino grueso
    4. - Factores que afectan a la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 15. ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR

1. ¿Qué es la alimentación saludable?
2. Tipos de alimentos
3. Relación entre energía y nutrientes
4. El equilibrio alimentario
5. Establecimiento de patrones alimentarios en niños
6. Educación nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 16. EL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR. ALIMENTACIÓN DE 1 A 3 AÑOS

1. Objetivos y requerimientos nutricionales
2. Requerimientos de energía
3. ¿Qué alimentos se deben ofrecer?
4. Cantidades recomendadas de alimentos
5. ¿Cómo deben ser las comidas?

UNIDAD DIDÁCTICA 17. MENÚS PARA NIÑOS DE 1 A 2 AÑOS. MENÚS DE 1.300 KCAL PARA NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS

1. Menús para niños de 1 a 2 años
2. Menús de 1.300 kcal diarias para niños de 2 a 3 años

UNIDAD DIDÁCTICA 18. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE 4 A 6 AÑOS

1. Características del niño de 4 a 6 años
2. Necesidades nutritivas del niño de 4 a 6 años
3. Menús de 1.800 kcal diarias para niños de 4 a 6 años

UNIDAD DIDÁCTICA 19. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE 7 A 10 AÑOS

1. Características del niño de 7 a 10 años
2. Necesidades nutritivas del niño de 7 a 10 años
3. Menús de 2.200 kcal diarias para niños de 7 a 10 años

UNIDAD DIDÁCTICA 20. ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE

1. Características del adolescente
2. Errores nutritivos frecuentes durante la adolescencia
3. Necesidades nutricionales del adolescente
4. Recomendaciones para la alimentación del adolescente
5. Menús para adolescentes
6. Consejos prácticos para la dieta

UNIDAD DIDÁCTICA 21. EL CRECIMIENTO DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE

1. ¿Qué es el crecimiento?
2. ¿Cómo se regula el crecimiento?
    1. - Factores determinantes
    2. - Factores realizadores
    3. - Factores permisivos
3. La velocidad del crecimiento
4. El aumento de peso
5. Peso y talla normales y anormales
    1. - Ejemplos de uso de las tablas
6. ¿Cuándo hay que consultar con el pediatra?

UNIDAD DIDÁCTICA 22. LA DIETA MEDITERRÁNEA Y LA PREVENCIÓN DE LA ATEROESCLEROSIS

1. ¿Qué es la dieta mediterránea?
2. Beneficios de la dieta mediterránea
3. La dieta mediterránea hoy
4. ¿Qué es la ateroesclerosis?
5. Factores de riesgo para la ateroesclerosis
6. Dieta y riesgo de ateroesclerosis
    1. - Exceso de colesterol
    2. - Exceso de grasa total y saturada
7. Homocisteína y enfermedad cardiovascular
8. Recomendaciones para la prevención de la ateroesclerosis

UNIDAD DIDÁCTICA 23. DIETAS VEGETARIANAS EN EL NIÑO Y EL ADOLESCENTE

1. ¿Qué es la dieta vegetariana?
2. Beneficios para los adultos

3. Déficit nutricionales en las dietas vegetarianas
    1. - Energía
    2. - Proteínas
    3. - Vitaminas
    4. - Minerales
4. Recomendaciones sobre dietas vegetarianas

UNIDAD DIDÁCTICA 24. LA OBESIDAD EN EL NIÑO Y EL ADOLESCENTE

1. ¿Qué es la obesidad?
2. ¿Por qué se produce la obesidad?
3. ¿Por qué está aumentando la obesidad?
4. ¿Cómo saber si existe obesidad?
    1. - Ejemplos prácticos
5. ¿Por qué no es buena la obesidad?
6. ¿Se puede prevenir la obesidad?

UNIDAD DIDÁCTICA 25. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

1. ¿Cuándo hay que comenzar el tratamiento?
2. Bases del tratamiento de la obesidad
    1. - Modificación de los hábitos nutricionales
    2. - Modificación del estilo de vida
    3. - Implicación de la familia y soporte psicoafectivo
3. Dietas para niños con sobrepeso y obesidad
4. Menús de 1.000 a 1.200 kcal diarias para niños obesos
5. Menús de 1.300 a 1.400 kcal diarias para adolescentes obesos
6. El adolescente obeso que se niega a hacer dieta

UNIDAD DIDÁCTICA 26. EL NIÑO QUE NO COME

1. ¿Por qué no come un niño?
2. La pérdida de apetito durante las enfermedades
3. El rechazo del niño a que se le fuerce a comer
4. ¿Qué es una conducta inadecuada?
5. No reforzar las conductas inadecuadas
6. Enseñar y gratificar la conducta adecuada
7. ¿Cómo se originan los malos hábitos para comer?
8. ¿Cómo solucionar las conductas inadecuadas?
9. ¿Cómo debe ser el acto de comer?
10. Actitud ante el rechazo a comer

EDITORIAL ACADÉMICA Y TÉCNICA: Índice de libro Alimentación sana y crecimiento en niños y adolescentes Cabezuelo, Gloria. Frontera, Pedro. Publicado por Editorial Síntesis

BECAS Y FINANCIACIÓN

Consulta nuestro programa completo de becas en la web

25% Beca ALUMNI

20% Beca DESEMPLEO

15% Beca EMPRENDE

15% Beca RECOMIENDA

15% Beca GRUPO

20% Beca FAMILIA NUMEROSA

20% Beca DISCAPACIDAD

20% Beca para profesionales, sanitarios, colegiados/as

FORMAS DE PAGO

Tarjeta de crédito

PayPal

bizum
Bizum

amazon pay
Amazon Pay

PayU
PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:

innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.

¿Te ha parecido interesante esta formación?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

Llamadme gratis ¡Matricularme ya!

¿Encuéntranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO
EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"