



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 475
- ✓ **Créditos ECTS:** 19
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el diplomado universitario y un máximo de 6 meses.

En esta formación online se reúne toda la información necesaria para asegurar una óptima nutrición al recién nacido en la primera etapa de su vida: Sus necesidades nutricionales, la técnica para dar el pecho, los consejos para las primeras tetadas, las diferencias entre la leche materna y la de vaca, las diferentes leches de fórmula que se encuentran en el mercado, etc. También se describe con detalle la evolución en el desarrollo del pequeño desde el nacimiento hasta la etapa preescolar y el calendario del paso de una alimentación exclusiva a base de leche (materna o de fórmula) a otra diversificada, en la que con cuidado y de forma progresiva se van introduciendo todos los alimentos, las texturas y las técnicas culinarias hasta que se asemeja a la del adulto.

El objetivo de una alimentación equilibrada durante la infancia es facilitar un crecimiento ponderoestatural dentro de la normalidad, evitar carencias o excesos tanto de energía como de nutrientes, prevenir y corregir problemas específicos relacionados con el estado nutricional y disminuir el riesgo de enfermedades en la edad adulta como la obesidad, diabetes, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares o el cáncer. El estilo de vida, la alimentación, la actividad física y el consumo de drogas o medicamentos influyen en el proceso de envejecimiento y en la prevención de muchas enfermedades crónicas que deterioran el estado de salud. Una ingesta adecuada de alimentos durante la vejez es básica para conservar la actividad corporal y mental, mejorando la calidad de vida del anciano.

[Inscribirme](#)



Certificación: Universidad Católica San Antonio de Murcia



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

La **Universidad Católica San Antonio de Murcia** expedirá un diploma a todos los alumnos que finalicen un **Experto o Curso Universitario Online**. El título será enviado con la veracidad de la Universidad acreditadora.

Validez del diploma

Los títulos y diplomas de la **Universidad Católica San Antonio de Murcia** son reconocidos a nivel nacional e internacional gracias a su acreditación. Todos los diplomas tienen en la parte inferior un Sistema de Validación de Diplomas compuesto por una URL de verificación que muestra todos los datos de validez del título (Nombre completo, DNI, nombre de la formación, créditos ECTS). Se puede abrir este enlace desde cualquier dispositivo. Asimismo, se puede verificar la autenticidad del diploma mediante la consulta de los registros de la Universidad o mediante la verificación de los sellos y firmas presentes en el título.

¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todo aquel personal, como pueden ser:

- Graduados en nutrición humana y dietética.
- Graduados en ciencia y tecnología de los alimentos.
- Graduados en trabajo social.
- Graduados en enfermería.
- Graduados en psicología.
- Graduados en medicina.

- Graduados en biología humana.
- Graduados en biología médica.
- Graduados en biomedicina.
- Graduados en biomedicina básica y experimental.
- Graduados en ciencias biomédicas.

- ?Graduados en terapia ocupacional.
- Graduados en logopedia.
- Graduados en genética.
- Graduados en bioinformática.

De la misma forma este programa formativo a distancia también está dirigido a todos aquellos **auxiliares o técnicos superiores** con categorías profesionales como pueden ser:

- Técnico Superior en Anatomía Patológica Y Citología.
- Técnico Superior en Higiene Bucodental.
- Técnico Superior en Laboratorio de Diagnóstico Clínico.

- Técnico Superior en Medicina Nuclear.
- Técnico Superior en Radiodiagnóstico.
- Técnico Superior en Radioterapia.

- Técnico en Cuidados Auxiliares Enfermería.
- Técnico Auxiliar de Farmacia.

Objetivos

Generales

Comprender el desarrollo del niño en sus primeros años de vida para realizar una correcta alimentación...

- Mes 0: Flexiona las piernas y los brazos hacia su cuerpo, sus puños se mantienen cerrados, su cabeza es muy grande, pesa mucho, y carece de fuerza en el cuello (por eso en posición erguida se le cae), puede girarla hacia los lados y va fortaleciendo el cuello cuando está boca a bajo. Con mucha luz se le cierran los ojos, no ve con nitidez y es capaz de fijar la mirada. Usa la boca como órgano principal del tacto y tanto si se alimenta con lactancia materna o leche artificial no es necesario administrar ningún suplemento. Durante casi todo el día duerme y cada que tiene hambre o está incómodo llora, es necesario que sienta afecto y protección, pues esto le dará seguridad.

- Mes 1: Abre y cierra la boca imitando el habla, responde a la voz de su madre, y si esta le habla suave se tranquiliza y si le habla con un tono fuerte se pone tenso, muchos bebés consiguen sonreír en respuesta a otra sonrisa y casi todos consiguen mover los ojos y la cabeza para acompañar algún movimiento de objeto o de alguien.
- Mes 2: Su sistema auditivo sigue madurando (empieza a reaccionar a los sonidos abriendo o frunciendo los ojos), descubre las manos (se las chupa, abre sus puños y juega con la lengua), su cuello empieza a obtener fuerza y sujeta su frágil cabeza si lo mantienes sentado durante poco tiempo y al hablarle responde con una sonrisa, hace gorgoritos y es capaz de expresar su satisfacción dando pataditas y haciendo movimientos con sus brazos (Se nota una mayor evaluación, los estudios hablan de que 6 de cada 10 bebés reconocen el rostro de su mamá. A la hora de dormir se debe poner boca arriba y sin almohada. Además realizarle masajes relajantes o mecerlo le dará tranquilidad y seguridad).
- Mes 3: El bebé empieza a socializarse (sonríe a toda persona que se acerca a su cuna), sus manos se abren con totalidad y es capaz de sujetar todo lo que tiene cercano, ya mantiene erguida la cabeza cuando lo agarran en brazos, al hablarle contesta con sonidos, cuando la madre le habla mira fijamente y es capaz de responder con balbuceos, si está acostado es capaz de levantar las piernas e incluso se da la vuelta de un lado al otro (no para de moverse) y empieza a diferenciar las voces de los diferentes miembros de la familia: mamá, papá, etc., ya que su oído madura, la visión también avanza, ya que ve colores. El baño es un momento muy estimulante además de relajarlo.
- Mes 4: Es capaz de agarrar un juguete y pasarlo de una mano a la otra sin que se caiga, se lleva todo lo que tiene a su alcance a la boca para probarlo, ya no sonríe a todo el mundo (solo lo hace frente a familiares) y ante los desconocidos muestra vergüenza o miedo, su coordinación visión-mano no es muy buena, es capaz de reconocerse frente a un espejo, aunque al principio se asusta un poco, empieza a jugar con sus pies, cuando ve el biberón deja de llorar y se anima y se comunica con sonidos, expresiones faciales, gestos y lloros. Al bebé ya no le gusta estar solo.
- Mes 5: Es capaz de girar la cabeza con facilidad y de quedarse un rato sentado con apoyo, ya pide a su madre que lo coja en brazos, grita cuando quiere expresar alegría, contesta con balbuceos parecidos a los que oye como mamá o papá, sus manos adquieren más fuerza (es capaz de sujetar con sus dos manos el biberón aunque no consigue aún llevárselo a la boca) y juega con su propio cuerpo (se agarra los pies y los introduce en la boca, se chupa las manos, etc.). Es capaz de levantar la mitad de su cuerpo apoyado sobre sus brazos y durmiendo también se mueve.
- Mes 6: Se sienta de forma equilibrada, cuando se levanta, carga todo su peso con las rodillas estiradas, empieza a entender el significado de algunas palabras como el no o de algunos gestos como los aplausos para celebrar que hace algo correcto, empieza a imitar lo que dicen sus padres como mamá o papá, suelta el juguete que tiene en la mano para agarrar otro, distingue perfectamente quien forma parte de su familia y quien es un extraño y empieza a comer papillas.
- Mes 7: Aparecen los primeros dientes (tiene las encías inflamadas y babea mucho más), se sostiene sentado aunque necesita apoyarse con las manos delante para no caerse, es capaz de agarrar un juguete en cada mano, empieza a desplazarse reptando por el suelo, reacciona cerrando la boca si le das algo de comer que no le gusta, investiga todos los objetos que tiene a su alrededor, es capaz de saludar y despedirse con las manos y reconoce su nombre.
- Mes 8: Empieza a juntar el pulgar al indicador para agarrar objetos pequeños (hay que vigilar en esta etapa con los enchufes, los hilos de las lámparas, etc.), le gusta morder, le divierte tirar objetos para ver como caen, oír el ruido que hacen y que los familiares los cojan y le gusta estar con su familia (si se aleja de ellos llora) y desconfía de los desconocidos.
- Mes 9: Es capaz de quedarse de pie en equilibrio durante un buen rato, utiliza el dedo indicador para apuntar objetos que quiere como el chupete, algún juguete, etc., ya recorre largas distancias gateando y en algún momento empieza a ponerse de pie y a andar. Emiten sonidos de tos, pedorretas y chillidos.
- Mes 10: Entiende perfectamente el significado del no, toma, dame, come, etc., muestra afecto apretando su cara contra la de la madre, imita sonidos de animales como el perro o el gato y aún no entiende el significado de compartir los juguetes.

- Mes 11: Le gusta comer solo y lo hace con los dedos y cada vez entiende más lo que le dicen aunque su capacidad de comunicarse es limitada, ya que cada día que pasa es más autónomo. Empieza a decir sus primeras palabras.
- Mes 12: Camina solo apoyándose sobre los muebles y con ayuda de los padres, es capaz de introducir unos objetos dentro de otros y expresa muchas emociones, ya sabe lo que son los besos. Ya no quiere estar solo y si lo está romperá a llorar.
- ...

Realizar una correcta alimentación equilibrada...

Alimentarse correctamente es una preocupación cada día más extendida. Es un tema que preocupa muchas personas demuestran a diario su interés en seguir una alimentación equilibrada como un medio, el más sencillo, de alcanzar y disfrutar del bienestar personal.

Numerosas enfermedades tienen una estrecha relación con nuestra dieta. Algunas pueden deberse a la escasez de ciertos nutrientes. Otras se deben a lo contrario: a la abundancia de alimentos que se suele aunar con la escasa actividad física, con el sedentarismo, y conducirnos a la obesidad y a otras muchas patologías asociadas como es el caso de ciertos tipos de diabetes, hipertensión, alteraciones de los lípidos sanguíneos, etc.

La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.

Es importante pensar que no se puede disfrutar de una vida saludable comiendo unos pocos alimentos. La variación es lo idóneo desde el punto de vista del bienestar, permitiendo disfrutar, además, de la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas. Una alimentación equilibrada debe estar formada por todos los grupos de alimentos, sin excluir ninguno para poder garantizar al niño un crecimiento sano y sin carencias.

Los alimentos se dividen según su procedencia y composición en el grupo de los lácteos, el grupo de los proteicos, el grupo de los farináceos, el grupo de las verduras y las hortalizas, el grupo de las frutas, el grupo de las grasas y el grupo misceláneo.

- Grupo de los lácteos.
- Grupo de los proteicos.
- Grupo de los farináceos.
- Grupo de las verduras y hortalizas.
- Grupo de las frutas.
- Grupo de las grasas.
- Grupo misceláneo.
- Grupo de los alimentos especiales.

Realizar una correcta alimentación saludable en la vejez...

- Comer y beber forma parte de la alegría de vivir.
- Comer en compañía y en un ambiente relajado, despacio y masticando bien.
- Repartir los alimentos en 4-5 comidas diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
- Consumir una gran variedad de alimentos con alta densidad en nutrientes y en cantidades moderadas, en especial los de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres, cereales integrales) por ser fuentes importantes de hidratos de carbono, fibra dietética, vitaminas y minerales.
- Evitar el exceso de grasas saturadas procedentes de la mantequilla, las carnes muy grasas, los embutidos, los lácteos enteros y los productos de bollería.
- Utilizar como fuente de grasa principal el aceite de oliva o de semillas. No abusar de cocciones grasas como los fritos, los rebozados y los empanados.
- Limitar el consumo de alimentos ricos en azúcares simples como la miel, los dulces, el azúcar, etc.

- Cuidar el aporte de calcio con una ingesta diaria de leche o derivados.
- Moderar el consumo de sal y alimentos salados. Utilizar especias como aderezos en ensaladas y comidas (ajo, cebolla, pimienta, pimientos, tomillo, limón, clavo...).
- Tomar 1,5-2 litros de agua diarios para evitar la deshidratación.
- Asegurar un aporte adecuado de proteínas de alto valor biológico para evitar una mayor pérdida muscular.
- Moderar el consumo de alcohol. Si hay costumbre de tomarlo, se aconseja no superar los 30 g de etanol diarios. Esta bebida puede deprimir el apetito, desplazar a otros alimentos de la dieta y puede interaccionar con algunos nutrientes como las vitaminas B1, B2, B6 o C y con los fármacos.
- Realizar actividad física regular y adaptada a las posibilidades de cada persona.
- Cuidar la dentadura y la higiene bucal para poder masticar bien y no tener que suprimir ningún alimento de la dieta (así se evitan carencias nutricionales).
- Reducir el tabaquismo.
- Utilizar suplementos nutricionales cuando sea necesario en caso de riesgo de carencias de vitaminas y minerales.

Conocer la valoración nutricional en geriatría...

- Determinar las situaciones de riesgo de malnutrición mediante una intervención nutricional precoz.
- Identificar las situaciones y los factores implicados en el desarrollo de desnutrición.
- Diagnosticar el estado de malnutrición evidente o de curso subclínico que puede pasar inadvertido en exploraciones no específicas.
- Identificar la etiología de los posibles déficits nutricionales.
- Diseñar el soporte nutricional adecuado que conduzca a una mejoría del estado de salud del anciano.
- Evaluar la efectividad del soporte nutricional.

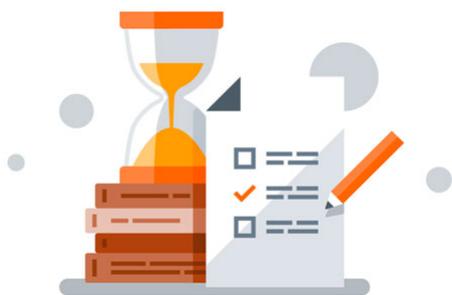
Inscribirme



Requisitos para la inscripción

- Solicitud de inscripción.
- Documento de identidad. (Pasaporte, visa y cédula de extranjería en caso de ser extranjero).

Evaluación



La evaluación estará compuesta de **284 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar esta formación online y hacerlo con aprovechamiento y superando al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Contenidos

Unidad I: Avances en alimentación geriátrica

Capítulo I. Proceso de envejecimiento:

- Concepto de envejecimiento.
- La esperanza de vida.
- Factores que intervienen en el proceso de envejecimiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo II. Cambios en el proceso de envejecimiento:

- Introducción.
- Cambios biológicos.
- Cambios psicológicos.
 - Principales trastornos psicopatológicos en la vejez.
- Cambios sociales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo III. Relación entre alimentación y envejecimiento saludable:

- Introducción.
- Malnutrición.
- Obesidad.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes.
- Cáncer.
- Osteoporosis.
 - Antecedentes.
 - Tipos de osteoporosis.
 - Medidas de masa ósea.
 - Impacto de la osteoporosis.
 - Factores de riesgo de osteoporosis.
 - Prevención de la osteoporosis.
- Carencias de vitaminas y minerales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IV. Requerimientos nutricionales en personas de edad avanzada:

- Introducción.
- Energía.
- Hidratos de carbono o glúcidos.
- Lípidos o grasas.
- Proteínas.
- Minerales.
- Vitaminas.
- Fibra alimentaria.
- Líquidos.
- Suplementos nutricionales en los ancianos.
- Resumen.

- Autoevaluación.

Capítulo V. Alimentación saludable en la vejez:

- Introducción.
- Recomendaciones generales.
- Grupos de alimentos y raciones dietéticas recomendadas.
- Técnicas culinarias.
- Características y distribución de las comidas. Planificación de menús equilibrados.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VI. El ejercicio y la salud del anciano:

- Introducción.
- ¿Por qué es beneficioso el ejercicio físico?
- ¿Qué riesgos comporta el ejercicio físico en los ancianos?
- Ideas para mejorar la forma física con las actividades diarias.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VII. Desnutrición en el anciano:

- Introducción.
- ¿Quiénes tienen mayor riesgo de sufrir desnutrición?
- ¿Cuáles son las principales causas de desnutrición en la vejez?
- ¿Qué indicadores contribuyen a reflejar la desnutrición y sus complicaciones?
- Tratamiento para la desnutrición.
- Tipos de desnutrición.
- Factores causantes de la desnutrición en el anciano.
- Consecuencias de la desnutrición en el anciano.
- Métodos de valoración de la desnutrición en el anciano.
- Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VIII. Valoración del estado nutricional y valoración geriátrica integral:

- Introducción.
- Componentes de la valoración nutricional.
 - Valoración global.
 - Historia clínica.
 - Historia dietética.
 - Exploración física.
 - Parámetros antropométricos.
 - Parámetros bioquímicos e inmunológicos.
 - Valoración funcional.
 - Índice de Katz.
 - Índice de Barthel.
 - Valoración mental.
- Principales escalas de valoración del estado nutricional del anciano.

- Mini Nutritional Assessment (MNA).
- Valoración Global Subjetiva (VGS).
- Nutricional Risk Index (NRI).
- Nutricional Screening Initiative (NSI).
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IX. Alimentación en las patologías y los trastornos más frecuentes en la vejez:

- Introducción.
- Sobrepeso y obesidad.
- Enfermedades cardiovasculares.
 - Hipertensión arterial.
 - Aterosclerosis.
 - Hipercolesterolemia.
- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Trastornos de la deglución y de la masticación.
- Estreñimiento.
- Diarreas.
- Anorexia o hiporexia.
- Pérdida de autonomía física.
- Anemia ferropénica.
- Pérdida de la capacidad de masticación.
- Enfermedad de Alzheimer.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo X. Interacción medicamentos-alimentos:

- Interacción medicamentos-alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo XI. Enfermedades transmitidas por los alimentos:

- Introducción.
- Contaminación de los alimentos.
- Consejos para prevenir intoxicaciones alimentarias.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo XII. Dietas terapéuticas. La dieta basal geriátrica:

- Introducción.
- Dieta absoluta.
- Dieta líquida.
- Dieta semilíquida.
- Dieta blanda.
- Alimentación básica adaptada.
- Dietas en crema.

- Dieta de fácil digestión.
- Dieta basal.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo XIII. Nutrición artificial:

- Introducción.
 - Nutrición enteral por sonda.
 - ¿En qué casos está indicada la nutrición enteral?
 - Indicaciones.
 - ¿En qué casos está contraindicada la nutrición enteral?
 - Alimentos especiales para nutrición enteral.
 - ¿Qué alimentos convencionales se pueden utilizar en dietas con sonda?
 - Vías de acceso.
 - Sistemas de infusión.
 - Administración de medicamentos a través de la sonda.
 - Tipos de sondas.
 - Complicaciones de la nutrición enteral.
 - Nutrición enteral domiciliaria.
 - Nutrición parenteral.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Unidad II: Avances en nutrición y alimentación infantil. Pautas prácticas y saludables

Capítulo I. Desarrollo del niño de 0 a 12 meses:

- Introducción.
- Resumen del desarrollo del niño en el primer año de vida.
- Cronología promedio de la dentición.
- Evolución de la talla y peso del niño.
- Necesidades nutricionales del lactante.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo II. Alimentación del niño de 0 a 4 meses:

- Lactancia materna.
 - Producción de la leche materna.
 - Ventajas para la madre y el recién nacido.
 - Desventajas para la madre y el recién nacido.
 - ¿Cuándo se aconseja la interrupción de la lactancia materna?
 - Técnica paso a paso para dar el pecho.
 - Consejos prácticos para facilitar las primeras tetadas.
 - Problemas derivados de complicaciones con los pechos.
 - Ingestas del lactante.
 - Diferencias en la composición de la leche materna y la de vaca.
 - Extracción y conservación de la leche materna.
- Lactancia con biberón.

- Alimentación combinada.
- Posibles problemas alimentarios que pueden afectar al lactante.
- Planificación del destete.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo III. Alimentación del niño de 4 a 5 meses:

- Alimentación del niño de 4 a 5 meses.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IV. Alimentación del niño de 6 a 9 meses:

- Alimentación del niño de 6 a 9 meses.
- Menú ejemplo de una semana para bebés de 6 a 9 meses.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo V. Alimentación del niño de 10 a 12 meses:

- Introducción.
- Alimentación de los lactantes vegetarianos.
- Mención a los potitos o tarritos para bebés preparados industrialmente.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VI. El desarrollo del niño de 12 meses a 6 años:

- Introducción.
- Resumen del desarrollo del niño a partir del año de vida.
- Evolución de la talla y el peso del niño de 12 meses a 6 años.
- Necesidades nutricionales del niño de 12 meses a 6 años.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VII. Alimentación del niño de 12 a 18 meses:

- Alimentación del niño de 12 a 18 meses.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo VIII. Alimentación del niño de 18 a 24 meses:

- Alimentación del niño de 18 a 24 meses.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo IX. Alimentación del niño de 2 a 3 años:

- Alimentación del niño de 2 a 3 años.

- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo X. Alimentación del niño de 4 a 12 años:

- Alimentación del niño de 4 a 12 años.
 - Recomendaciones dietéticas para los menús diarios de niños en edad escolar.
- Resumen.
- Autoevaluación.

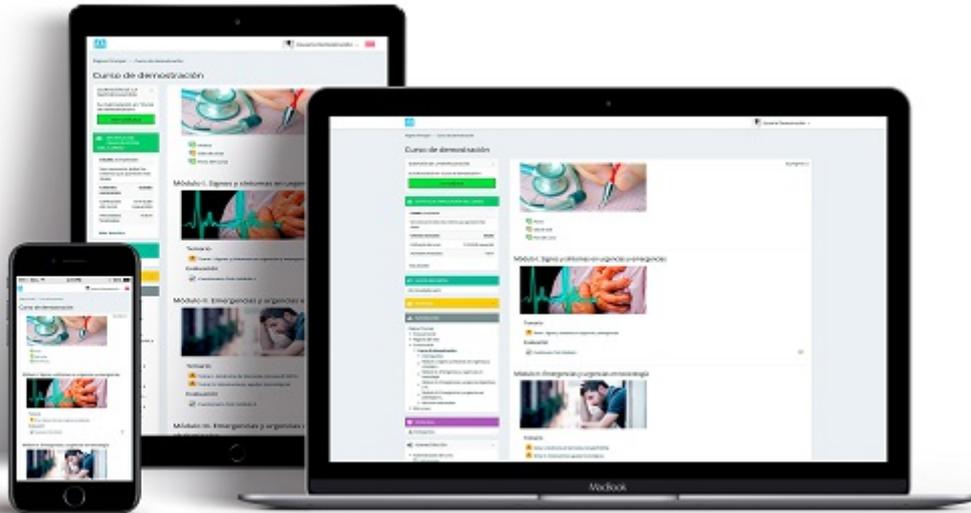
Capítulo XI. Alimentación equilibrada:

- Alimentos imprescindibles para un buen crecimiento.
- ¿Qué bebida es la más indicada durante la infancia?
- ¿Qué nutrientes aporta una alimentación equilibrada?
- Consejos para evitar la pérdida de vitaminas en la preparación de alimentos.
- ¿Cuándo son útiles los complementos alimenticios?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Capítulo XII. Alimentación del niño en situaciones especiales:

- Alimentación vegetariana durante la infancia.
- Nociones básicas para el diagnóstico y el tratamiento de la anemia ferropénica durante la infancia.
- Alimentación en el niño deportista.
- Alimentación del niño con sobrepeso y obesidad.
- Alimentación del niño diabético.
- Intolerancias y alergias alimentarias.
 - Enfermedad celíaca.
 - Intolerancia a la lactosa.
 - Alergias alimentarias.
- Tratamiento dietético en la diarrea.
- Tratamiento dietético en el estreñimiento.
- Tratamiento dietético en caso de vómitos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza totalmente en la plataforma online, esta plataforma está operativa los 365 días del año, los 7 días de la semana, las 24 horas del día y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (ucam@esheformacion.com), teléfono: 656 34 67 49, WhatsApp: 656 34 67 49 o a través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online.

Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

[Inscribirme](#)

