

# Actualización en **Nutrición y Dietética para enfermer@s**



## **Curso de Nutrición y Dietética para enfermer@s**

Profesora:

· **Rosa María Martínez Ortega**

Diplomada Universitaria en Enfermería por la Universidad Complutense de Madrid. Diplomada de Educación en Alimentación y Nutrición.

Título Superior en Ciencias de la Salud, especialidad en Enfermería por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM).

Título de Experto Universitario en Nutrición Comunitaria.

Profesora de Nutrición y Dietética de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Comunidad de Madrid (UAM).

**Descripción:** el curso pretende que el profesional de enfermero actualice sus conocimientos en materia de cuidados y salud alimentaria, a fin de mejorar sus competencias en la educación y promoción de hábitos saludables en las personas, durante el desarrollo de su ciclo vital, así como para poder intervenir activamente en la prevención de las patologías alimentarias más prevalentes en la actualidad y consejo dietético referido.

**Duración:** 100 horas

**Fecha de inicio:** consultar en [www.auladae.com.ar](http://www.auladae.com.ar)

**Última fecha de matriculación:** consultar en [www.auladae.com.ar](http://www.auladae.com.ar)

**Precio:** consultar en [www.auladae.com](http://www.auladae.com)

**Fecha finalización del curso:** consultar en [www.auladae.com.ar](http://www.auladae.com.ar)

## **¿ Por qué debes realizar este curso?**

La atención enfermera sobre todo desde la Educación para la Salud a grupos de población a lo largo del ciclo vital, se torna imprescindible, haciéndose necesaria una educación sanitaria orientada a la adquisición de hábitos saludables, para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud basadas en una alimentación sana. El consejo de alimentación saludable debería formar parte de la actividad enfermera, por tanto debemos estar formados en consejos dietéticos con el fin de poder transmitir a la población un conocimiento profundo y actualizado de alimentación, integrando el concepto de alimentación saludable en la vida diaria de toda la población a lo largo del ciclo vital.

Las evidencias científicas relacionan el sobrepeso y la obesidad con la aparición de enfermedades como hipertensión arterial, diabetes, aumento del colesterol, y que pueden contribuir a reducir la expectativa de vida, pero a nivel de la población no se identifica la obesidad como un verdadero problema de salud.

Por todo ello, la enfermera debe tener suficientes conocimientos sobre las características de una dieta equilibrada, definiendo ésta como aquella alimentación que nos proporciona en cantidad y calidad suficiente, macronutrientes y micronutrientes y elementos no nutritivos como fibra, vitaminas, antioxidantes y sustancias bioactivas para mantener en óptimas condiciones las funciones corporales y así, contribuir a un estado de salud bueno y un estilo de vida saludable.

## Objetivos

### Objetivo general:

*El objetivo de este curso es conocer los nutrientes contenidos en los alimentos, comprender la necesidad de una alimentación variada y equilibrada para mantener una buena salud, saber preparar dietas equilibradas para personas sanas en función de su edad, sexo, momento fisiológico y actividad y, promover aptitudes orientadas hacia la prevención de enfermedades relacionadas con una inadecuada alimentación en la población.*

### Objetivos específicos:

#### MÓDULO I: BASES NUTRICIONALES PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

##### *Al finalizar la unidad el enfermero/a será capaz:*

- Describir la evolución de los hábitos alimentarios a lo largo de la historia.
- Identificar las variaciones epidemiológicas del comportamiento alimentario en la población española y definir las variables sociales, económicas, psicológicas y educativas que influyen en el comportamiento alimentario.
- Identificar comportamientos saludables relacionados con la alimentación.
- Establecer la diferencia entre nutrición, alimentación y dietética.
- Aplicar las bases de la nutrición humana a la alimentación cotidiana.
- Relacionar los hábitos alimentarios con la salud y favorecer la promoción de la salud con comportamientos alimentarios saludables.
- Argumentar la importancia de la dieta equilibrada en la prevención de enfermedades prevalentes en el siglo XXI.
- Valorar el estado de nutrición y sus alteraciones.
- Conocer las diferentes necesidades de nutrientes en el ser humano.
- Calcular las necesidades energéticas del organismo en función de la etapa del ciclo vital, la actividad física y laboral.

#### MÓDULO II: ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DEL CICLO VITAL

##### *Al finalizar la unidad el enfermero/a será capaz:*

- Describir las necesidades nutritivas y alimentarias durante las distintas etapas del ciclo vital.
- Conocer las ventajas de la lactancia materna.
- Conocer las diversas variedades de alimentación en la infancia.
- Confeccionar dietas para la población infantil.
- Describir los diferentes trastornos del comportamiento alimentario.
- Conocer el tipo de alimentación más adecuada en la gestación y la lactancia.
- Conocer las influencias que el proceso de envejecimiento ocasiona en el estado nutricional.
- Identificar las recomendaciones dietéticas para las personas sanas con edad avanzada.

Actualización en

# Nutrición y Dietética para enfermer@s



## MÓDULO III: VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS

*Al finalizar la unidad el enfermero/a será capaz:*

- Introducir la perspectiva de género en el análisis de los patrones alimentarios.
- Detallar el valor nutritivo de los alimentos, su composición, funciones y raciones diarias recomendadas.
- Adquirir destreza en el manejo de tablas de composición de alimentos.
- Manejar los diferentes recursos electrónicos existentes en la actualidad en el campo de la nutrición y dietética.

## MÓDULO IV: PREPARACIÓN DE DIETAS EQUILIBRADAS. ALIMENTACIÓN PRÁCTICA

*Al finalizar la unidad el enfermero/a será capaz:*

- Identificar los alimentos básicos para una alimentación equilibrada y saludable.
- Adquirir conocimientos para el diseño de programas de educación nutricional destinados al individuo, familia y comunidad.
- Diseñar menús equilibrados para una familia tipo.
- Argumentar la importancia de la preparación de los alimentos y su relación con el valor nutricional.
- Describir los contaminantes biológicos y no biológicos de los alimentos y las medidas de prevención pertinentes en cada caso.
- Identificar la nomenclatura usada habitualmente en el etiquetado de los productos alimenticios.
- Definir las características de los alimentos emergentes en el mercado en relación con sus propiedades saludables.
- Enumerar las características fundamentales de los alimentos transgénicos y ecológicos.
- Reflexionar en torno a los mitos y creencias vinculados a las dietas mágicas y/o alternativas.

Actualización en

# Nutrición y Dietética para enfermer@s



## Herramientas del curso

En tu pantalla se muestran una serie de herramientas que facilitan la realización de las tareas ligadas al curso online que describimos a continuación:

- **Calendario:** el calendario está destinado a que el alumno pueda programar su actividad marcando las fechas que le parezcan relevantes para distribuir el trabajo del curso.
- **Foros:** plaza pública donde los alumnos pueden exponer sus dudas o intercambiar ideas con otros participantes del curso.
- **Chat:** lugar donde el alumno puede intercambiar información en directo con otros estudiantes del curso. Para asegurarte de que los encuentros son provechosos, lo mejor es pactar previamente una cita con más compañeros una hora determinada.
- **Bloc de notas:** aquí puedes escribir todas aquellas notas que puedan ser útiles para la realización del curso. Estas notas son personales y no son visibles para los demás.
- **Correo interno:** por este medio te puedes poner en contacto con los profesores o con otros alumnos.
- **Calificaciones:** apartado donde puedes ver tus calificaciones.
- **Informe de actividades:** puedes ver tu actividad en el curso.
- **Encuesta fin de curso:** una vez terminado el curso te agradeceríamos que rellenes la encuesta con tu opinión sobre el mismo.

## Requisitos técnicos

Para realizar el curso se deben tener en cuenta los siguientes requisitos técnicos:

- Tener conocimientos básicos de manejo y acceso a Internet.
- Es imprescindible contar con acceso a Internet.
- Una cuenta de correo electrónico propia.
- Un equipo informático que cuente como mínimo, con las siguientes características:
  - Procesador PC Pentium II o Pentium III. Recomendable Pentium 4.
  - Memoria RAM 64 MB o mayor (recomendable 256 MB).
  - Módem 56 kbps o mejor (recomendable conexión a red de 128 o más kbps).
  - Resolución de pantalla de 800 x 600 y 16 ó 24 bits de color.
  - Un ratón.
  - Sistema operativo Win 95/98/2000/XP/ NT.
  - Internet Explorer 5 o superior.
  - Microsoft Office 97, 2000 ó 2003.
  - Adobe Acrobat Reader 5.0 o superior.

## Contenidos y metodología

- El curso está compuesto por 4 bloques de contenidos donde el alumno dispone de los temas de estudio correspondientes a cada una de las unidades en que está estructurado el curso que se complementan con las respectivas evaluaciones, pruebas de 30 preguntas de múltiple respuesta cada una.
- Cada bloque está referido a una unidad temática de las 4 que componen el programa de la actividad y se acompañan de bibliografía recomendada, cuya consulta y estudio es conveniente para poder contestar las preguntas de evaluación.

Unidad 1	<b>Tema 1</b> <i>Introducción a la alimentación y la nutrición</i>
	<b>Tema 2</b> <i>Requerimientos energéticos del ser humano</i>
	<b>Tema 3</b> <i>Necesidades de principios inmediatos</i>
	<b>Tema 4</b> <i>Valoración del estado nutricional</i>
<b>Examen unidad 1</b>	
Unidad 2	<b>Tema 5</b> <i>Alimentación en la primera infancia</i>
	<b>Tema 6</b> <i>Alimentación en la infancia</i>
	<b>Tema 7</b> <i>Alimentación en el adulto sano</i>
	<b>Tema 8</b> <i>Alimentación en personas de mayor edad</i>
<b>Examen unidad 2</b>	
Unidad 3	<b>Tema 9</b> <i>Valor nutritivo de los alimentos: composición, funciones, propiedades saludables y raciones diarias recomendadas</i>
<b>Examen unidad 3</b>	
Unidad 4	<b>Tema 10</b> <i>Alimentación equilibrada</i>
	<b>Tema 11</b> <i>Estudios de hábitos alimentarios en la comunidad</i>
<b>Examen unidad 4</b>	

Actualización en

# Nutrición y Dietética para enfermer@s



## Evaluación

- Una vez revisados los temas de cada unidad, cada alumno puede realizar el examen correspondiente, para lo cual dispone de intentos ilimitados. Sólo se tomará en consideración la nota más alta obtenida en cada unidad.
- En total se plantean 60 preguntas de múltiples respuestas, 20 para cada unidad. Para superar el curso habrá que obtener al menos el 80% de las respuestas correctas del total de las preguntas de las tres unidades.
- Las preguntas han sido diseñadas para que, trabajando con los contenidos del curso que se facilitan en esta plataforma, así como con la bibliografía referida, el estudiante pueda adquirir los conocimientos necesarios que le permitan alcanzar los objetivos del programa y contestar correctamente las cuestiones, por lo que es recomendable el estudio de los contenidos, tanto en el material del curso como en dichas referencias bibliográficas.

## Seguimiento, apoyo y consultas

- El alumno tiene disponibilidad de tutorías de apoyo, seguimiento y ayuda con el profesor/a encargada de la docencia de cada una de las unidades del programa, pudiendo llevarse a cabo por correo electrónico o por los foros de cada unidad.
- Es importante que se consulte con frecuencia el foro de discusión y, si se desea, se participe activamente, enviando propuestas de temas o aportando opiniones a los que se hayan iniciado.
- El chat entre alumnos y profesores también está abierto a la comunicación de dudas, sugerencias y opiniones sobre todos los temas relacionados con el curso.

## Evaluación y certificación

- Si el alumno excede el plazo total de un mes sin superar las diversas pruebas previstas, se procederá a darle de baja en el mismo.
- Una vez que los alumnos hayan superado las tres unidades con éxito, se les entregará por correo ordinario el certificado acreditado por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias.