

EDUCACIÓN
CONTINUA

udla

CERTIFICACIÓN

Alimentación saludable

Bases nutricionales para la familia.





Al concluir este curso el estudiante estará en capacidad de implementar estrategias de alimentación saludable equilibradas de manera general de acuerdo con las necesidades fisiológicas como son el embarazo, lactancia, actividad física y con el ciclo vital de las personas como son niños, adolescentes, adultos, tercera edad; además

desarrollara competencias que le permitan combinar alimentos para pacientes con las enfermedades prevalentes de la población y para mejorar la alimentación post pandemia utilizando los métodos de preparación y cocción más adecuados para lograr estilos de vida más saludables en la población.

Objetivo General

- Establecer las características nutricionales de los diferentes tipos de alimentos para poder combinarlos de manera correcta y adaptarlos a situaciones fisiológica y patológicas específicas



Dirigido a:

• Todo público

Duración: 60 horas.

Esquema de impartición:

Modalidad: Online en vivo.

Fecha de inicio: 17 de septiembre

Fecha de fin: 30 de octubre

Horarios: viernes de 18:00 a 22:00 y sábados de 08:00 a 14:00

Requisitos de aprobación:

- 80/100 calificación final.
- 80% de asistencia al total del curso .
-

Inversión: \$590,00

*Aplican descuentos especiales



Contenidos

Hábitos de alimentación saludable

¿Cómo saber si nuestra alimentación es adecuada?

Alimentos ultra procesados.

Alimentos altos en azúcar.

Importancia del consumo de frutas y verduras.

Mitos y realidades en relación a la nutrición.

Requerimientos nutricionales en el ciclo de vida.

Distribución calórica diaria.

Nutrición, salud, cocina y Bienestar

Necesidades de macro y micronutrientes en el ejercicio.

Alergias alimentarias.

Microbiota Intestinal.

Cambio del comportamiento alimentario.

Plato saludable.

Métodos de cocción saludables.

Recetas saludables.

Alimentación vegana y vegetariana.

Educación nutricional en enfermedades crónicas

Alimentos funcionales.

Introducción a las enfermedades crónicas.

Manejo nutricional del Síndrome metabólico.

Alimentación del hipertenso.

Recomendaciones nutricionales en el sobrepeso y obesidad.

Factores de riesgo cardiovascular, Dieta obesogénica, aterogénica, diabetogénica.

La diabetes.

Nutrición materno infantil y adolescente

Educación para pacientes con diabetes.

¿Nutrición en el embarazo, es necesario comer por dos?

Nutrientes esenciales para la embarazada.

Lactancia Materna, alimentación primer año de vida.

Nutrición en la primera infancia y en el preescolar.

Nutrición en el escolar.

Lonchera y refrigerios saludables.

Nutrición en el adulto y adulto mayor

Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes.

¿Cómo alimentarse a medida que pasan los años?

Nutrición en el adulto.

Nutrición en adultos mayores.

Pautas de ejercicio en el adulto y adulto mayor.

Nutrición en relación al COVID

Patologías influyentes en el estado nutricional propio de la edad.

Buena alimentación para mejorar el sistema inmunitario.

Seguridad alimentaria post cuarentena.

Nutrición post pandemia.



Expertos Docente



Este curso de formación cuenta con un equipo de profesionales exitosos, con más de 15 años de experiencia en el mundo de la Nutrición, asesoría, consejería y educación nutricional.

ANA MARIA ENRIQUEZ RODAS

Licenciada en Nutrición por la Universidad de Belgrano, Buenos Aires – Argentina.

Nutricionista de Mercado en Nestlé desde marzo de 2021

Atención nutricional de pacientes con intestino neurogénico, enuresis, estreñimiento crónico - Hospital Metropolitano de Quito.

Atención nutricional de pacientes con diabetes / Life and Hope - Hospital de Los Valles.

Educadora en diabetes, atención nutricional de pacientes con diabetes - Sanofi.

GLADYS GABRIELA CAICEDO ECHEVERRÍA

Universidad Pública de Navarra, Pamplona – España.

Docente tiempo parcial en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Facultad de Enfermería – carrera de Nutrición Humana y carrera de Enfermería.

Mesa técnica nacional de guía de alimentación basadas en alimentos Ecuador.

Revisión e implementación de contenidos de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, elaboración del manual de facilitadores GABA.

Nutricionista clínica – Clínica Moderna.

Evaluación, diagnóstico y tratamiento nutricional para pacientes internados y ambulatorios.

María Gabriela Loza Campaña

Magister en Alimentación y Nutrición Humana

Máster en Tecnología de Alimentos

UIDE Universidad Internacional del Ecuador, Docente a tiempo completo, octubre 2020 - actualidad

Universidad UTE, Docente asignaturas de Nutriología I, Nutriología II, Sanitación y Dietética y Nutrición (Septiembre 2012 Junio 2020)

GNI (Grupo Nutricional Integral), Médica Nutrióloga, Capacitadora (talleres, charlas nutricionales), septiembre 2012-septiembre 2018

Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Médica Nutrióloga, Responsable Técnica del componente de Nutrición Materna, junio 2011 a septiembre 2012.

Biodimed Clínica de Especialidades Santa Lucía desde Mayo, Médica Nutrióloga, Consulta médica nutricional, Mayo 2009 - Septiembre 2011

Roche _ Ecuador, Speaker, Programa “Contigo en el Control de la Diabetes”, mayo 2009 a junio 2011

Nestlé – Ecuador. Programa “Nutrimóvil”, Nutricionista, Asesoría nutricional, Junio 2006 a Agosto 2009.

CRISTINA ONTANEDA

Licenciada en Nutrición Humana por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Fundadora y Directora de Color Healthy, organización enfocada en brindar una asesoría de salud personalizada en nutrición y especializada en Alergias Alimentarias, Embarazo, Posparto, Alimentación Infantil y Salud Intestinal.

Trece años de experiencia como Especialista - Nutricionis-

ta en la Industria de Alimentos responsable del manejo de regulaciones de salud nacionales e internacionales, comunicación corporativa, manejo de información confidencial nutricional de los productos, análisis de composición nutricional de los productos e investigación de competencias, fidelización con líderes de opinión, elaboración de material educativo y pedagógico e implementación del Programa Niños Saludables.

Miembro de la Academia Europea de Alergias e Inmunología Clínica (European Academy of Allergy and Clinical Immunology). Participante en simposios de salud intestinal, microbiota y probióticos de Harvard.

Especialista en Gut Health a través del Institute of Integrative Nutrition of New York.

Trabajo multidisciplinario con profesionales de atención médica (Pediatras y Gastroenterólogos Pediatras) como parte de un equipo para manejo de alergias infantiles.

Activista y promotora del consumo de alimentos orgánicos, naturales, libre de pesticidas y preservantes.

Co- autora del libro: Plan Integral de Formación, Aprender Haciendo. (Desarrollo de malla curricular de nutrición para promotoras de salud comunitarias).



uda

EL MUNDO
NECESITA GENTE
QUE AME
LO QUE HACE



EL MUNDO
NECESITA GENTE
QUE AME
LO QUE HACE

Campus Granados: Av. Granados E12-41 y Colimes esq.
Campus UDLAPARK: Redondel del ciclista, vía a Nayón

Campus Colón: Av. Colón y Av. 6 de Diciembre

Campus Querí: José Querí y Av. Granados

(593 2) 398 1000 marcar *2

admission@udla.edu.ec

www.udla.edu.ec

Síguenos en:



@udlaquito

@udlap