



## **Curso on line de Experto en nutrición infantil, dirigido a docentes y monitores escolares**

11-12-2013

**Aprendemia, plataforma especializada en cursos de formación on line, ha lanzado recientemente un curso de Experto en nutrición infantil, dirigido a monitores y personal de comedores escolares, educadores y personal sanitario.**

La necesidad de ofrecer esta nueva formación, viene dada por los datos de los últimos estudios, según los cuales la obesidad infantil está alcanzando en España niveles muy preocupantes, sobre todo por los problemas para la salud que esto provoca en los niños, y que les afectarán también en la edad adulta.

Según los expertos de la plataforma, la solución a este problema pasa por la educación nutricional, que debe partir de todos los ambientes de los que se empapa el niño: amigos, familia y muy importante también, el del colegio.

En este último ámbito, para que los monitores y personal de los comedores escolares puedan concienciar a los niños de la importancia de los buenos hábitos en la alimentación, deben contar con una formación básica en nutrición infantil que les dé los recursos y herramientas que necesitan.

### **Objetivo del curso y temario**

El objetivo curso de *Experto en nutrición infantil* es la adquisición de nociones generales y básicas en dietética y nutrición; saber cuáles son las ingestas recomendadas y objetivos nutricionales en las diferentes etapas de crecimiento; y, en general, aportar los conocimientos necesarios para la planificación de un menú infantil saludable y equilibrado para cada grupo de edad, teniendo en cuenta posibles intolerancias y necesidades especiales.

El temario del curso está dividido en nueve bloques, cada uno de los cuales incluye, acompañando a los conocimientos teóricos, el estudio de casos prácticos y ejercicios, además de trabajos de investigación por parte del alumno.

Los ocho bloques del temario son:

1. Situación actual de la alimentación infantil en España. Problemas para la salud derivados de una mala alimentación. Sobrepeso y obesidad.
2. Principales tipos de nutrientes y alimentos que los aportan.
3. Alimentación del niño a lo largo del crecimiento. Transición entre diferentes etapas.
4. Ingestas recomendadas y objetivos nutricionales.
5. Reparto de nutrientes y energía a lo largo de las comidas de un día. Importancia del desayuno.
6. Frecuencias de consumo recomendadas, diarias y semanales.
7. Necesidades especiales. Patologías relacionadas con la alimentación. Alergias e intolerancias alimentarias.
8. Dieta mediterránea como ejemplo de alimentación equilibrada.
9. Trastornos alimentarios. Mitos y errores sobre alimentación.

El curso ha sido diseñado por **Silvia Rivas**, licenciada en Ciencias Biológicas, experta universitaria en Nutrición y Planificación Dietética por la Universidad Complutense de Madrid, y profesional con amplia experiencia como asesora y formadora en temas de seguridad e higiene alimentaria.

Más información: [\*Experto en nutrición infantil\*](#)