

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO

Modalidad	Teleformación
Duración	60 horas
Formato	Plataforma virtual on-line

Objetivos

Proporcionar al profesional de Enfermería GinecoObstétrica los conocimientos y habilidades necesarias para recomendar en la consulta de embarazo y postparto una alimentación saludable a la mujer embarazada o lactante, además de saber responder a las demandas existentes que esta materia se dan día a día. Así como adiestrar en la intervención ante estas entidades para que la atención de Enfermería sea acorde con la mejor calidad científico-técnica posible. Saber cuales son las consideraciones generales y mecanismos para la alimentación de la embarazada. Saber distinguir la importancia de las proteínas en el embarazo. Concepto y funciones. Clasificación y estructura. Fuentes proteicas. Metabolismo proteico en el embarazo. Aporte en la gestación. Reconocer la importancia de las grasas, sobre todo del DHA. Identificar las vitaminas más importantes del embarazo. Concepto. Clasificación. Saber distinguir la importancia del ácido fólico y la vitamina B12. Analizar y distinguir las principales consecuencias de los trastornos alimenticios en la embarazada, así como sus factores de riesgo. Ser capaz de conocer el principal papel de la dieta en situaciones especiales. Hipertensión, preeclampsia y eclampsia. Diabetes. Nauseas y vómitos. Manejar unos recursos en cuanto a guías alimentarias y ejemplos de dietas; Aporte energético, raciones recomendadas e individualización de los requerimientos, consejos para evitar la malnutrición, consejos en el entorno de la comida y consejos dietéticos de mención especial.

Índice

Fundamentos en nutrición.
Consideraciones generales en la alimentación de la embarazada.
Hidratos de Carbono en el embarazo.
Las proteínas en el embarazo.
Grasas. Importancia del DHA.
Vitaminas en el embarazo.
El ácido fólico y la vitamina B12.
Los minerales en el embarazo.
Lactancia.
Papel de la dieta en situaciones especiales.
Guía alimentaria.