

## Programa de nutrición y alimentación

### ① Presentación

En el siguiente programa asimilaremos conceptos muy diferentes en el ámbito de la alimentación, desde cómo prevenir la anorexia y la bulimia hasta conocer los mitos sobre la leche de vaca. Además aprenderemos el cuidado de la nutrición en personas dependientes y haremos hincapié en la necesidad de una vida saludable para evitar enfermedades como la obesidad.

Con este programa podrás acceder a 5 masterclass (videoclases) especializadas en la nutrición y la alimentación que imparte SUPER Cuidadores.

### ② A quién va dirigido

- » **Cuidadores profesionales** y personal sociosanitario que sienten la necesidad de adquirir unos mayores conocimientos para realizar mejor su labor
- » Cuidadores que quieren tener una formación continua, práctica y accesible, para cuidar a cualquier persona con independencia de su edad, desde niños a personas mayores
- » Cuidadores que por falta de tiempo no pueden asistir a clases en directo
- » **Cuidadores familiares**, que quieren mejorar sus conocimientos en cuidados básicos a personas dependientes
- » Personas adultas que tienen personas dependientes a su cargo: **hijos, padres, abuelos...**
- » **Todas las personas** para fomentar su autonomía personal y autocuidado
- » Las personas que quieran regalar formación para el cuidado integral de la salud, tanto física como psicológica a las personas que lo necesiten
- » Todas las **empresas, asociaciones y fundaciones** que se preocupen de la salud y bienestar de sus empleados y asociados, así como de su entorno familiar

### ③ Sabemos lo que necesitas

Detectamos qué necesitas para desempeñar tu tarea de cuidador en las mejores condiciones posibles.

### ④ Una empresa al servicio del cuidador

SUPERCUIDADORES está especializada en la formación online. Su metodología, de probada eficacia, potencia la participación del alumno y la educación personalizada.

### ⑤ Ponentes

En SUPERCUIDADORES nos encargamos de seleccionar a **los mejores expertos** para impartir nuestras masterclass (médicos, enfermeros, psicólogos, trabajadores sociales...), todos ellos cuentan con reconocido prestigio y experiencia pedagógica y sociosanitaria.

## Programa de nutrición y alimentación

### CERTIFICADO ACREDITATIVO

Las personas que realicen este programa recibirán un certificado acreditativo de SUPERCUIDADORES, avalado por la UNIR, la Universidad Internacional de la Rioja.

	
<p>La Universidad Internacional de la Rioja</p> <p>A través de su empresa <b>SUPERCUIDADORES</b> que tiene entre sus objetivos:</p> <p>Formar y proporcionar servicios a los cuidadores familiares y profesionales, así como a empresas e instituciones que tienen personas mayores y dependientes a su cargo</p> <p>CERTIFICA que:</p> <p><b>Nombre de la persona</b></p> <p>Con DNI [ ] ha participado en la acción formativa sobre:</p> <p><b>Programa de nutrición y alimentación</b></p> <p>Cursada en el mes de [ ] de 2018 y de [ ] horas de duración</p> <p>Y para que conste a los efectos oportunos, firma el presente certificado en Madrid, a [ ] de 2018</p> <p>El Consejero Delegado de SUPERCUIDADORES</p> <p> </p>	
<small>El presente Título Propio no tiene carácter oficial, de acuerdo con lo establecido en el artículo 34.1 de la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades, modificada por Ley Orgánica 4/2007, de 12 de abril.</small>	

## Programa de nutrición y alimentación

### OBJETIVOS

Con este programa aprenderás a:

- » Valorar las características particulares de la persona dependiente que está a su cargo para conocer debilidades o posibilidades seguras al **proporcionar una alimentación sin riesgos**
- » Conocer recursos materiales, habilidades y técnicas útiles en la **administración de alimentos**
- » Identificar **cuáles son los riesgos posibles** en la administración de alimentos a una persona dependiente.
- » **Concienciar** de la obesidad en la sociedad española actual
- » **Prevenir la obesidad** desde la infancia
- » Cómo conseguir **que el paciente se implique** en el cuidado de su propia enfermedad



## Programa de nutrición y alimentación

### CONTENIDOS

#### 1. Masterclass: Azúcar, dulce veneno

» El azúcar es uno de los “alimentos” más populares y sociales. ¿Quién podría imaginarse una celebración sin postre? El problema no son las ocasiones especiales, sino el día a día. Según la OMS, consumimos una media de 25 kg. al año por persona. El azúcar está detrás no solo de las caries, la obesidad y la diabetes, sino del Alzheimer, el cáncer, la osteoporosis, los desórdenes cardiovasculares, las enfermedades hepáticas y muchas más. No permitas que el azúcar amargue tu vida.

#### 2. Masterclass: Cómo cuidar a niños y adolescentes con obesidad

» La obesidad es un problema de salud pública que se está extendiendo, de forma alarmante, entre niños y adolescentes en edad escolar. Además, la Obesidad es también un factor de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. Aprende a frenarlo y educales para prevenir una de las enfermedades del siglo XXI.

#### 3. Masterclass: Cómo prevenir la Anorexia y la Bulimia en edad escolar

» La anorexia y la bulimia forman parte de los llamados Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y son muy frecuentes en los niños y los adolescentes que están en edad escolar. En este curso trataremos de conocer más a fondo estos trastornos para aprender a detectarlos a tiempo y, de esta manera, poder prevenirlos. Aprende dónde y cómo buscar la ayuda necesaria para su tratamiento.

#### 4. Masterclass: Cuidados en la alimentación de la persona dependiente

» La necesidad básica de la alimentación en una persona dependiente, se puede convertir en una actividad especial cuando el usuario que tenemos a nuestro cuidado posee ciertas limitaciones que hacen que el cuidador principal deba tener unos conocimientos concretos en su manejo, unos recursos materiales bien utilizados y una identificación de los posibles riesgos que puedan ocurrir en esta actividad diaria.

#### 5. Masterclass: Esto es la leche. Verdades y mentiras sobre la leche de vaca

» La leche es, probablemente, el alimento más popular en nuestra sociedad. Es sinónimo de salud, crecimiento y huesos sanos. Sin embargo, hoy en día, la comunidad científica alerta de que este alimento no es tan saludable como puede parecer. En 2010 la Universidad de Harvard, un referente en investigación alimentaria, advirtió de los graves peligros de tomarla todos los días. En esta Masterclass nos adentraremos en las verdades y mentiras acerca de la leche y exploraremos otras alternativas que la naturaleza nos ofrece.