

CURSO 4

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA NIÑEZ DE EDAD MATERNAL (de 1 a 3 años)

Dirigido a: padres y madres de familia con hijos(as) de esa edad.

Duración: 5 horas



1. Consejo alimentario en la niñez.

1.1. Nutrición en la edad maternal

1.1.1. Características fisiológicas y psicológicas

1.2. Ingestas recomendadas.

1.2.1. Guía dietética para la edad maternal.

1.2.2. Cantidades diarias orientativas de diferentes alimentos.

1.2.3. Ejemplo de una dieta y su distribución más adecuada para un niño de 1 a 3 años de edad.

1.2.4. Errores alimentarios típicos en la edad maternal.

