DUPLA TITULAÇÃO

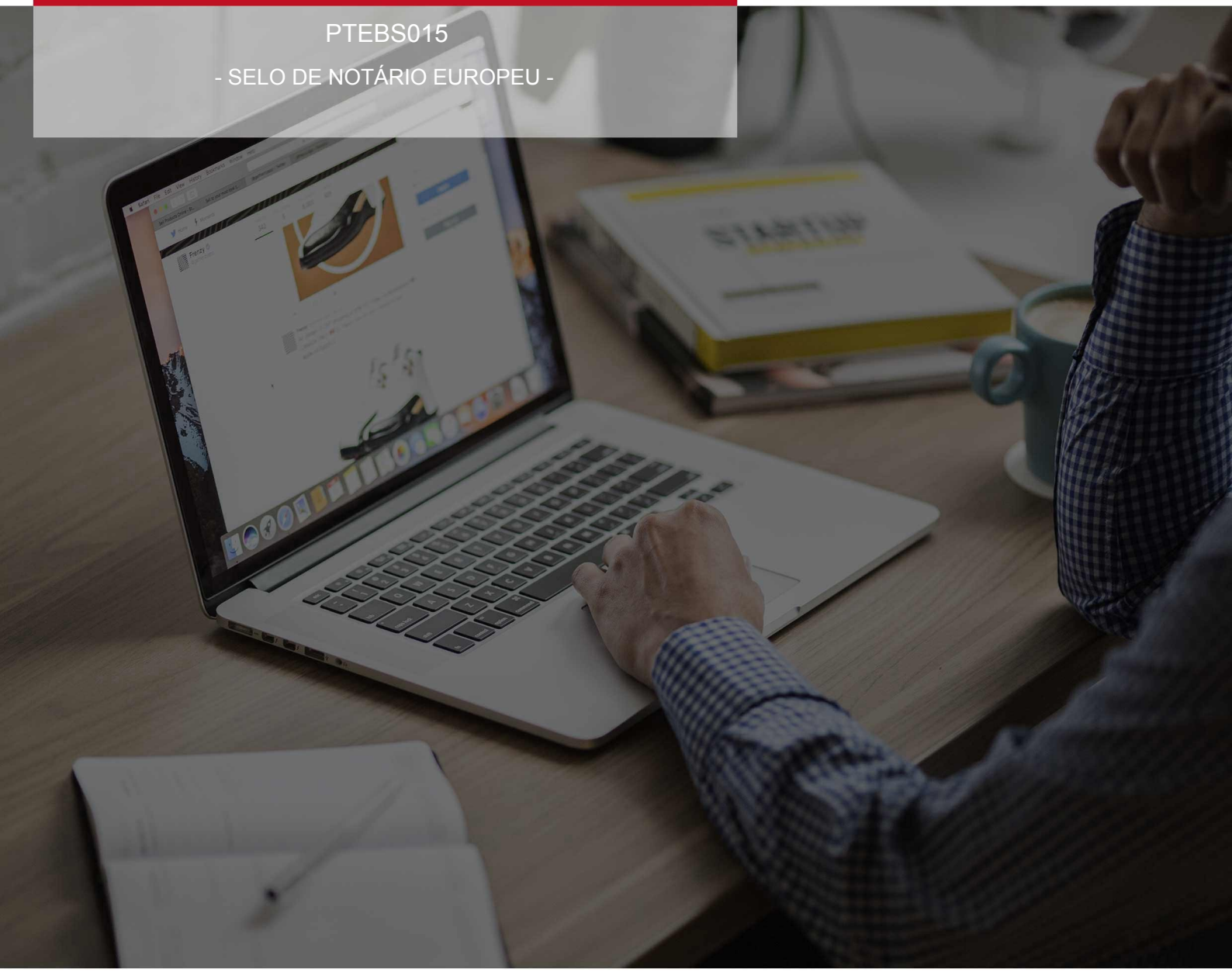
MESTRADO EM DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

+

MESTRADO EM NUTRIÇÃO INFANTIL

PTEBS015

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



ELBS BUSINESS SCHOOL

CUM LAUDE

ESPAÑA

NIHIL PRIUS FIDE NOTARIO

CECAP

DESTINATÁRIOS

O Programa está especialmente desenhado para aquelas pessoas que estão interessadas em adquirir conhecimentos sobre **Dietética e Nutrição e Nutrição Infantil** e que queiram garantir um percurso ascendente nesta área, com uma especial elevação e consolidação de competências.

Permite conhecer conceitos e definições, classificação de alimentos e nutrientes, o aparelho digestivo, as necessidades nutricionais, os hidratos de carbono, os lipídios, as proteínas, as vitaminas, os minerais, a água, a nutrição durante a gravidez, a nutrição da mãe lactante, a amamentação, a introdução de alimentos, a infância, as intolerâncias e alergias alimentares, os hábitos, as rotinas alimentares, as considerações de higiene, as práticas complementares como as horas de sono, o tempo livre, o desporto, entre outros conceitos relacionados. No final de cada unidade o aluno encontrará exercícios de autoavaliação.

Nesta modalidade o aluno receberá acesso a um curso inicial onde encontrará informação sobre a metodologia de aprendizagem, a titulação que receberá, o funcionamento do Campus Virtual, o que fazer uma vez o aluno tenha terminado e informação sobre Grupo Esneca Formação.

CONTENÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
600 HORAS

MODALIDADE
ONLINE

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÊS

DURAÇÃO
ATE 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~2380€~~
VALOR ATUAL: 595€

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o "**MESTRADO EM DIETÉTICA E NUTRIÇÃO + MESTRADO EM NUTRIÇÃO INFANTIL**", de ELBS BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP, máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.

REDES SOCIAIS

www.facebook.com/ELBSportugal

@elbsportugal

www.escolaelbs.pt

www.escolaelbs.pt/blog

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

PARTE 1. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

INTRODUÇÃO

MÓDULO 1. CONCEITOS

UNIDADE DIDÁTICA 1. BROMATOLOGÍA

UNIDADE DIDÁTICA 2. ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

1. Alimentação, alimentos e porções
2. Nutrição e nutrientes
3. Qual é a relação entre a alimentação e a nutrição?

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIETÉTICA, DIETA E NUTRICIONISTA

UNIDADE DIDÁTICA 4. SAÚDE E DOENÇA

Resumo
Espaço Didáctico

MÓDULO 2. CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS E NUTRIENTES

UNIDADE DIDÁTICA 1. CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DOS NUTRIENTES

1. Macronutrientes
    - Carboidratos e glicídios
    - Lípidios
    - Proteínas
    - Água
2. Micronutrientes
    - Vitaminas
    - Minerais

UNIDADE DIDÁTICA 3. GRUPOS DE ALIMENTOS

1. Pirâmide da alimentação saudável
2. Roda de alimentos
3. Prato de alimentação saudável

Resumo
Espaço Didáctico

MÓDULO 3. SISTEMA DIGESTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. ANATOMIA E FISIOLOGIA DO SISTEMA DIGESTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIGESTÃO

Resumo
Espaço Didáctico

MÓDULO 4. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO A BIOQUÍMICA

1. Ligações Covalentes
    - Classificação das ligações covalentes
2. Ligações de hidrogênio ou ponte de hidrogênio
3. Forças hidrofóbicas
4. Transformações celulares dos macronutrientes
    - Carboidratos ou açúcares
    - Lipídios ou gorduras
    - Proteínas
5. ATP ou Trifosfato de adenosina

UNIDADE DIDÁTICA 2. METABOLISMO

1. Vias metabólicas

UNIDADE DIDÁTICA 3. UNIDADES DE MEDIDA DA ENERGIA

UNIDADE DIDÁTICA 4. VALOR CALÓRICO DOS ALIMENTOS

1. Valor nutritivo e valor energético dos alimentos
2. Medição da energia/valor calórico dos alimentos
    - Medição direta
    - Medição indireta
    - Métodos teóricos

UNIDADE DIDÁTICA 5. NECESSIDADES ENERGÉTICAS DE UM INDIVÍDUO SAUDÁVEL

1. Gasto energético em repouso (GER)
2. Gasto energético total (GET)
3. Dicas para acelerar o metabolismo basal

Resumo
Espaço didáctico

MÓDULO 5. CARBOIDRATOS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DOS CARBOIDRATOS

1. Monossacarídeos
2. Oligossacarídeos
3. Polissacarídeos

UNIDADE DIDÁTICA 3. FUNÇÕES DOS CARBOIDRATOS

UNIDADE DIDÁTICA 4. DIGESTÃO DOS CARBOIDRATOS

UNIDADE DIDÁTICA 5. METABOLISMO DOS CARBOIDRATOS

1. Glicólise
2. Vía das pentoses
3. Ciclo de Krebs
4. Fosforilação oxidativa
5. Gliconeogênese
6. Ciclo de Cori
7. Metabolismo do glicogênio

UNIDADE DIDÁTICA 6. FIBRA DIETÉTICA

Resumo
Espaço didáctico

MÓDULO 6. LÍPIDIOS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. FUNÇÕES LIPÍDICAS

UNIDADE DIDÁTICA 3. ÁCIDOS GRAXOS

1. Biossíntese
2. Catabolismo

UNIDADE DIDÁTICA 4. CLASSIFICAÇÃO DOS LÍPIDIOS

1. Perspectiva dietética e nutricional
2. Perspectiva química
    - Saponificáveis
    - Insaponificáveis

UNIDADE DIDÁTICA 5. DIGESTÃO E ABSORÇÃO LIPÍDICA

UNIDADE DIDÁTICA 6. DISTRIBUIÇÃO E TRANSPORTE DE LIPÍDIOS

Resumo
Espaço didáctico

MÓDULO 7. PROTEÍNAS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. AMINOÁCIDOS

UNIDADE DIDÁTICA 3. CLASSIFICAÇÃO DAS PROTEÍNAS

1. Proteínas simples
2. Proteínas conjugadas
3. Proteínas derivadas

UNIDADE DIDÁTICA 4. DIGESTÃO E ABSORÇÃO PROTEICA

UNIDADE DIDÁTICA 5. METABOLISMO PROTEICO

1. Descarboxilação
2. Desaminação
    - Transaminação
    - Desaminação oxidativa
3. Ciclo da ureia
4. Ciclo de Krebs o ciclo do ácido cítrico
5. Gliconeogêneses
6. Sínteses dos ácidos graxos
7. Sínteses das proteínas

UNIDADE DIDÁTICA 6. NECESSIDADES PROTEICAS

UNIDADE DIDÁTICA 7. ORIGEM E VALOR BIOLÓGICO DAS PROTEÍNAS

1. Proteínas de origem animal
2. Proteínas de origem vegetal

UNIDADE DIDÁTICA 8. ENFERMIDADES RELACIONADAS

Resumo
Espaço didáctico

MÓDULO 8. VITAMINAS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DAS VITAMINAS

1. Vitaminas lipossolúveis
    - Vitamina A ou retinol
    - Vitamina D ou calciferol
    - Vitamina E ou tocoferol
    - Vitamina K
2. Vitaminas hidrossolúveis
    - Vitamina C ou ácido ascórbico
    - Complexo B

UNIDADE DIDÁTICA 3. ENFERMIDADES POR AUSÊNCIA OU EXCESSO DE VITAMINAS

1. Avitaminose e hipovitaminose
2. Hipervitaminose

Resumo
Espaço didáctico

MÓDULO 9. MINERAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DOS MINERAIS

1. Macrominerais
    - Cálcio
    - Fósforo
    - Magnésio
    - Enxofre
    - Sódio, potássio e cloro
2. Microminerais
    - Ferro
    - Cobre
    - Iodo
    - Manganês
    - Cromo
    - Cobalto
    - Zinco
    - Flúor
    - Selênio

Resumo
Espaço didáctico

MÓDULO 10. ÁGUA

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. FUNÇÕES DA ÁGUA

UNIDADE DIDÁTICA 3. EQUILÍBRIO HÍDRICO

UNIDADE DIDÁTICA 4. SEDE E DESIDRATAÇÃO CRÔNICA

UNIDADE DIDÁTICA 5. CONSELHOS PARA MANTER UMA BOA HIDRATAÇÃO

Resumo
Espaço didáctico

QUESTIONÁRIO

BIBLIOGRAFIA

PARTE 2. NUTRIÇÃO INFANTIL

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO À NUTRIÇÃO

1. Bromatologia
2. Alimentação e nutrição
    - Alimentação, alimentos e rações
    - Nutrição e nutrientes
    - Qual é a relação entre a alimentação e a nutrição?
3. Dietética, dieta e dietista-nutricionista
4. Saúde e doença

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS E NUTRIENTES

1. Classificação dos alimentos
2. Classificação dos nutrientes
    - Macronutrientes
        - Hidratos de carbono
        - Lipídios
        - Proteínas
        - Água
    - Micronutrientes
        - Vitaminas
        - Minerais
3. Grupos de alimentos
    - Pirâmide da alimentação saudável
    - Roda de alimentos
    - Prato para comer saudável

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 3. SISTEMA DIGESTIVO

1. Definição e generalidades
2. Anatomia e fisiologia do sistema digestivo
3. Digestão

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 4. NUTRIÇÃO DURANTE A GRAVIDEZ

1. Mudanças fisiológicas
2. Necessidades e recomendações nutricionais
    - Recomendações de hidratos de carbono
    - Recomendações de proteínas
    - Recomendações de lipídios
    - Recomendações de vitaminas e minerais
3. Distúrbios alimentares comuns
4. Modelo de dieta
5. Cuidados pré-concepcionais

6. Acompanhamento pré-natal

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 5. NUTRIÇÃO DA MÃE LACTANTE

1. Mudanças fisiológicas
2. Necessidades e recomendações nutricionais
    - Recomendações de hidratos de carbono, lipídios e proteínas
    - Recomendações de vitaminas e minerais
3. Modelo de dieta

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 6. LACTAÇÃO

1. Mudanças fisiológicas
2. Necessidades e recomendações nutricionais
3. Colostro
4. Características da lactação
    - Lactação materna
        - Dificuldades na lactação
        - Extração do leite
        - Conservação do leite
        - Lactação materna sob demanda
    - Lactação artificial
        - Mamadeira
    - Duração e frequência das mamadas

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 7. INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS

1. Evolução da alimentação
2. Conselhos para alimentação do bebé
3. Introdução dos alimentos
    - Alimentação complementar ou *Beikost*
    - *Baby-led weaning*
        - Benefícios e desvantagens do BLW
4. Desenvolvimento psicomotor

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 8. INFÂNCIA

1. Requisitos nutricionais
    - Energia
        - Avaliação do crescimento da criança
    - Hidratos de carbono
    - Proteínas
    - Lipídios

- Vitaminas e minerais
- Hidratação

2. Evolução na etapa pré-escolar
3. Evolução na etapa escolar

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 9. INTOLERÂNCIAS E ALERGIAS ALIMENTARES

1. Conceitos e definições
2. Intolerância aos alimentos
    - Glúten
        - Diagnóstico
        - Tratamento
        - Dieta sem glúten
        - Rotulagem
        - Conselhos práticos para cozinhar em casa sem glúten
    - Lactose
        - Diagnóstico
        - Tratamento
        - Dieta sem lactose
        - Rotulagem
3. Alergias alimentares

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 10. HÁBITOS

1. Rotinas alimentares
    - Modelo de dieta
    - Menu semanal
    - Condutas
2. Considerações higiénicas
    - Lavagem das mãos
    - Limpeza dos dentes
3. Práticas complementares
    - Horas de sono
    - Tempo livre
    - Desporto
        - Atividades recomendadas

Resumo
Espaço Didático

SOLUCIONÁRIO

BIBLIOGRAFIA