



NUTRICIÓN INFANTIL

PROGRAMA

Módulo 1 – Introducción

Módulo 2 – Principales nutrientes

1. La importancia de una buena alimentación
2. Hidratos de carbono
3. Proteínas
4. Grasas
5. Calcio
6. Hierro
7. Magnesio y potasio
8. Vitaminas
9. Suplementación
10. Aprendizaje
11. Sistema inmune

Documentación Módulo 2

- Índice glucémico
- Omegas 3, 6, 9
- Vitaminas una a una
- Minerales uno a uno
- Tabla nutrientes según edades

Bloque 3 – Grupos de alimentos

1. Frutas y verduras
2. Cereales
3. Legumbres y frutos secos
4. Carne, pescado y huevos
5. Lácteos
6. Bebidas
7. Sal
8. Aceites
9. Diferentes ingestas [desayuno, recreo, comida, merienda y cena]

Documentación Módulo 3

- Frutas y verduras de temporada
- Cereales uno a uno
- Legumbres una a una
- Frutos secos y semillas
- El plato perfecto

Módulo 4 – Alimentos a evitar

Módulo 5 – El ejercicio físico

Módulo 6 – Coaching nutricional infantil

12 fichas para iniciar un proceso de coaching pensado para introducir nuevos alimentos, nuevos hábitos saludables o eliminar aquellos no tan recomendables

Módulo 7 – Recetario

20 recetas saludables, sencillas y muy nutritivas para niños

NO TE QUEDARÁS CON DUDAS

Desde que te matriculas tendrás 1 mes para realizarme todas las preguntas que tengas sobre el curso, para que no te quedes con dudas

