

## **Curso online: “La importancia de la nutrición en los 1000 primeros días y las repercusiones sobre la salud futura”**

- **Director de la actividad:** Dr. Jose Manuel Moreno
- **Periodo de vigencia del curso:** 23/09/2024 al 22/09/2025

### **Objetivos principales del curso:**

- Comprender las características y la prevalencia actual de las enfermedades no transmisibles.
- Evaluar las principales evidencias científicas sobre el impacto de la alimentación durante el periodo de los primeros 1000 días de vida en la prevención de estas enfermedades a lo largo de la vida adulta.

### **Objetivos específicos del curso:**

- Conocer la influencia de los factores ambientales, especialmente los relacionados con la alimentación, durante el periodo crítico de los primeros 1000 días de vida.
- Examinar el papel de la lactancia materna en la prevención de enfermedades no transmisibles a lo largo de la vida.
- Dar a conocer cómo la actitud de los padres frente a la alimentación impacta en el establecimiento de hábitos alimentarios saludables en los niños.

### **A quién va dirigido el curso:**

Se ha solicitado acreditación para los siguientes profesionales:

- Enfermeros/as
- Dietistas-nutricionistas
- Médicos/as
- Farmacéuticos/as

## Contenidos del curso

### **MÓDULO 1: LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES (Raquel Nuñez y M<sup>a</sup> José Galiano)**

1.1 El concepto de enfermedades no transmisibles (ENT)

1.2 Incidencia de las ENT en España y en el mundo

1.3 Etiopatogenia de las ENT. Tipos

1.3.1 Uso nocivo de alcohol

1.3.2 Inactividad física

1.3.3 Ingesta de sal

1.3.4 Consumo de tabaco

1.3.5 Hipertensión arterial

1.3.6 Diabetes

1.3.7 Sobrepeso y obesidad

1.3.8 Contaminación ambiental

### **MÓDULO 2: EVIDENCIAS DE LA PROGRAMACIÓN METABÓLICA: LOS ESTUDIOS EPIDEMIOLÓGICOS (Jose Manuel Moreno)**

2.1 El concepto de programación metabólica. Los 1000 primeros días

2.2 Influencia de la nutrición durante el embarazo. Factores preconceptionales

2.3 Nutrición postnatal: desde el periodo de lactancia exclusiva hasta la incorporación a la mesa familiar

### **MÓDULO 3: APLICACIONES PRÁCTICAS: CÓMO MEJORANDO LA ALIMENTACIÓN EN ESE PERIODO PODEMOS DISMINUIR LA CARGA DE LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES.**

**(Jose Manuel Moreno)**

3.1 Recomendaciones nutricionales en la mujer embarazada y en la madre que lacta.

3.1.1 Alimentación de la mujer durante el embarazo

3.1.2 Alimentación durante la lactancia

3.2 Alimentación durante el primer año de vida

3.2.1 Alimentación complementaria

3.3 Alimentación en el segundo año de vida

#### **ANEXOS: HERRAMIENTAS PARA LA CONSULTA**

- 10 Propuesta de buenos hábitos Para favorecer la prevención de la obesidad actuando desde los 1000 primeros días
- Alimentación segura durante el embarazo
- Los 1.000 primeros días. ¿Por qué son importantes?
- Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria

#### **Autor del curso:**

**José Manuel Moreno Villares.**

Licenciado en Medicina y Cirugía. Especialidad pediatría. Máster en Bioética y Bioderech. Co-Director del Departamento de Pediatría de la Clínica Universidad de Navarra. Profesor colaborador del Departamento de Pediatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra. Es el actual Coordinador del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Director de la revista Nutrición Hospitalaria.

**María José Galiano Segovia.** Licenciada en Medicina y Cirugía. Peditra.

**Raquel Núñez Ramos.** Licenciada en Medicina y Cirugía. Peditra

## LOGÍSTICA:

### Secretaría de atención al usuario y resolución de dudas:

El curso ofrece un servicio de secretaría técnica para responder preguntas y brindar apoyo.

Puedes contactar con ellos por correo electrónico en [info2@gan-bcn.com](mailto:info2@gan-bcn.com).

### Detalles de interés del curso:

- El curso permanece abierto desde el 23/09/2024 al 22/09/2025. Durante este período, puedes inscribirte y tendrás 2 meses para completar el examen final de contenidos. Si necesitas más tiempo, ponte en contacto con la secretaría técnica.
- Todos los módulos están disponibles para su estudio desde el momento de la inscripción.
- El examen final es tipo test y consta de preguntas tipo test donde solo 1 es correcta. Debes obtener al menos un 70% de respuestas correctas (14 preguntas) para aprobar.
- Dispones de 3 intentos para completar el examen.
- Puedes guardar las respuestas contestadas y continuar en otro momento.
- El diploma emitido incluirá un código de verificación.

**Importante:** El curso cerrará definitivamente el 22/09/25, por lo que, aunque se indique que tienes 2 meses para completarlo, ten en cuenta que no podrás acceder al curso después de esa fecha.