

Escuela de nutrición



para pacientes de
Artritis Reumatoide

Rocío Diago Ortega

Dietista - Nutricionista especializada en
nutrición en patología reumatológica

Quiénes somos



Rocío Diago Ortega

Dietista - Nutricionista especializada en nutrición en patología reumatológica. Colegiada CODINUCyL CYL00036 y miembro de Openreuma.

Con más de 15 años de experiencia en la práctica clínica, compagina la consulta de nutrición con la formación a población general y profesionales sanitarios.

Desarrolla su labor de forma conjunta con un equipo de dietistas-nutricionistas y psicólogos, tanto en el tratamiento nutricional de personas sanas como con patologías, con especial interés en la patología reumatológica y digestiva.

Así mismo, ha sido tutora en materia de nutrición en el proyecto Paciente Activo, de ConArtritis y ha participado en múltiples formaciones y talleres de nutrición en patología reumatológica destinados tanto a pacientes como a profesionales sanitarios. Si desea más información sobre ello puede acceder a través de [este enlace](#).

Actualmente, también ejerce su labor formativa como profesora invitada en el Máster de Nutrición Geriátrica de la Universidad de Valladolid.

Propuesta formativa



Escuela de nutrición para pacientes de artritis reumatoide

La alimentación es una parte importante de la salud y aprender a manejarla es una de las mejores inversiones en nuestro bienestar. Si además, padecemos una patología crónica, se convierte en parte del tratamiento y manejo de la misma.

A través de este documento les presentamos una propuesta formativa en materia de nutrición y alimentación destinada a pacientes de artritis reumatoide. De forma clara, concisa y con la evidencia científica de la mano, iremos desgranando cómo debe ser la alimentación en el paciente de artritis reumatoide y cómo poder aplicarla en el día a día.

Objetivos



Esta formación tiene como objetivos:

- Enseñar qué es una alimentación saludable.
- Conocer cómo adaptar esta alimentación a la artritis reumatoide que se padece.
- Conseguir un cambio de hábitos en los alumnos, a través de los objetivos propuestos de forma conjunta en las clases.

Metodología



- La formación se impartirá en **clases grupales**, con un máximo de 20 alumnos por clase.
- Las clases tendrán una **duración** de 60 minutos y podrán tener carácter presencial u online, según las necesidades del grupo.
- Al inicio del curso se realizará una **encuesta alimentaria** a cada alumno para valorar los hábitos alimentarios actuales.
- A lo largo del curso, en cada clase se abordará un tema de **educación nutricional** y se establecerán **objetivos de cambio de hábitos**, los cuales se testearán en la siguiente clase.
- Se puede adaptar la **frecuencia de las clases**, pero lo ideal es que pasen al menos 7 – 15 días para poder efectuar esos cambios en los hábitos en la siguiente reunión. Así mismo, tampoco es recomendable que pasen más de 2 meses entre una clase y otra.

Metodología



CONDICIONES ESPECIALES

- **Clases puntuales:** Existe la posibilidad de escoger clases únicas, para una mejor adaptación a las necesidades de los usuarios.

Contenidos

01

Alimentación en patología reumatológica: ¿a qué nos referimos?

Muchas veces oímos hablar de alimentación anti inflamatoria, suplementación, alimentos prohibidos, ¿qué hay de cierto en todo esto? ¿cómo debe ser la alimentación con artritis reumatoide? En esta clase responderemos a ello.

02

Alimentación saludable: de la teoría a la práctica

En esta clase veremos cómo pasar de forma fácil de la teoría de la alimentación saludable a la práctica a través de temtempiés saludables.

03

¿Cómo hacer un menú saludable?

Formación participativa en la que aprenderemos a elaborar nuestro propio menú para casa.

04

Aspectos diferenciales de la alimentación en artritis reumatoide

¿Qué aspectos de la alimentación debo tener en cuenta por el hecho de padecer artritis reumatoide? En esta formación explicaremos los puntos que debemos tener en cuenta.

05

Suplementación en artritis reumatoide

¿Es necesario tomar suplementos? ¿Cuáles? ¿Cuándo? En esta clase resolveremos todas las dudas.

06

Mitos alimentarios en artritis reumatoide

¿Debo evitar las legumbres? ¿y el tomate? ¿debo seguir alguna dieta especial? Intentaremos responder a los principales mitos que suelen envolver a las patologías reumatológicas y la alimentación.

Presupuesto



El presupuesto de todos los contenidos de la escuela de nutrición para pacientes de artritis reumatoide es de 600 euros (*)

QUÉ INCLUYE

- Elaboración del material e impartición de las clases.
- Material para impartir las clases: ordenador, proyector, pantalla (en el caso de que no hubiese disponible en el aula).

QUÉ NO INCLUYE

- Grabación de las formaciones ni cesión del material.
- Lugar de impartición (si fuese necesario alquilar un aula para ello).

(*) Al presupuesto total habrá que sumarle los impuestos vigentes y los desplazamientos. Para un presupuesto más detallado póngase en contacto a través del email o teléfono facilitado.

Contacto



Rocío Diago Ortega



rociodiago@dcienciasalud.com



979209070 / 618843796



www.dcienciasalud.com



Centro DcienciaSalud: Nutrición y Psicología
C/ Ramírez 2, bajo, Palencia