

FAD ASINCRONA

“Strutturare diete velocemente a costo zero: manuale pratico per nutrizionisti: Il metodo essenziale per creare piani alimentari con strumenti di base”

1 GENNAIO 2026 – 31 DICEMBRE 2026

<https://scienzadellalimentazione.com>

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dr. Vincenzo Monda

FACULTY

Dr. Fabrizio D'Agostino

PROGRAMMA SCIENTIFICO

MODULO 1: INTRODUZIONE ALLA NUTRIZIONE PRATICA

- Avviare uno studio nutrizionale in maniera sostenibile: aspetti pratici e organizzativi
- Dati indispensabili: altezza, peso, circonferenze e pliche
- Nozioni base su metabolismo e fabbisogni energetici

MODULO 2: MISURAZIONI ESSENZIALI PER LA DIETA

- Tecniche di misurazione:
 - o Come rilevare peso e altezza correttamente
 - o Utilizzo del metro per valutare le circonferenze corporee
 - o Introduzione al plicometro: calcolo della composizione corporea in modo pratico
 - o Quali formule utilizzare?
- Interpretazione rapida dei dati raccolti: stima del BMI, BMR e fabbisogno calorico

MODULO 3: STRUTTURARE UNA DIETA IN 5 PASSAGGI

- Step 1: Analisi dei dati raccolti e definizione degli obiettivi (dimagrimento, mantenimento, aumento di massa)
- Step 2: Calcolo delle calorie totali e ripartizione dei macronutrienti
- Step 3: Creazione del piano alimentare giornaliero
 - o Suddivisione in pasti: quantità e proporzioni
 - o Come adattare il piano alle esigenze individuali
- Step 4: Gestione della varietà alimentare con alimenti comuni e facili da reperire
- Step 5: Monitoraggio e adattamento della dieta

MODULO 4: APPLICAZIONE PRATICA

- Esercitazione guidata:
 - o Misurazioni simulate con altezza, peso, metro e plicometro
 - o Elaborazione di una dieta in tempo reale
 - o Correzione e discussione delle soluzioni proposte dai partecipanti
- Condivisione di casi studio: esempi pratici di piani alimentari per diverse esigenze

MODULO 5: STRUMENTI E CONSIGLI PER IL PROFESSIONISTA

- Come organizzare il proprio lavoro in modo efficiente
- Suggerimenti per la comunicazione con il paziente
- Riferimenti e materiali utili per approfondire

CONCLUSIONE E Q&A

- Spazio per domande e chiarimenti
- Consegna di un vademecum pratico con i 5 passaggi per strutturare una dieta

CALCOLI PER IMPOSTARE LO SCHEMA DIETETICO - *Dott. Fabrizio D'Agostino*

- Esempio pratico di come elaborare uno schema dietetico
- Esercitazione pratica per elaborare uno schema dietetico

OBIETTIVO DEL CORSO: Fornire ai nutrizionisti un metodo pratico e immediato per strutturare diete utilizzando strumenti essenziali, senza costi aggiuntivi, garantendo risultati efficaci e personalizzati per i pazienti.

Durata del corso: 5 ore di cui 4 ore (tempo di consultazione), a cui viene aggiunta 1 ora (tempo di approfondimento) per il tempo medio che l'utente impiega a trasformare le nozioni acquisite in reale aggiornamento, attraverso momenti di approfondimento anche attraverso la lettura/visione/studio dei materiali

Test ECM da completare entro e non oltre il 31/12/26.

INFORMAZIONI GENERALI/UTILI

Provider ECM

MICOM srl

Provider id 758

Via Risorgimento, 84-20017 Rho (MI)

Tel 02 895 18 895 Fax 02 895 18 954

Segreteria organizzativa

S.I.F.A (Società Italiana Formazione in Alimentazione)

Via Cesare Cantù, 3

20123 Milano

Tel 345 140 8288

Mail segreteria organizzativa: info@sifaformazione.it

ECM (Educazione Continua in Medicina)

L'evento "**Strutturare diete velocemente a costo zero: manuale pratico per nutrizionisti: il metodo essenziale per creare piani alimentari con strumenti di base.**" è inserito nella lista degli eventi definitivi ECM del programma formativo 2026 del Provider MICOM (cod. ID 758).

Per l'ottenimento dei crediti formativi i partecipanti dovranno:

- essere specializzati esclusivamente nelle discipline indicate sul programma;
- iscriversi al corso registrando il proprio account sul sito dedicato all'evento <https://scienzadellalimentazione.com>;
- fruire del materiale didattico dell'attività formativa;
- superare il questionario di verifica di apprendimento e compilare la scheda di valutazione della qualità **entro la data di fine del corso (massimo 5 tentativi)**.

Codice evento: 758-469920

Categoria accreditata: tutte le professioni

Discipline principali: tutte le discipline

Numero massimo di partecipanti: 500

Obiettivo formativo: Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate; (Area formativa tecnico-professionale)

Ore formative: 5

Crediti assegnati: 5

Quota di iscrizione: gratuito

TABELLA FACULTY

NOME COGNOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA/ LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITÀ PROFESSIONALE /FORMATIVA
Fabrizio D'Agostino	Biologo Nutrizionista e Cinesiologo	Nutrizione Umana, Dietetica, Medicina dello Sport, Cinesiologia	Libera Professione presso studio privato in Piazza Duomo, Milano Presidente della SIFA	Presidente della SIFA, con responsabilità nell'organizzazione di congressi scientifici internazionali e corsi ECM riconosciuti dal Ministero della Salute.

Monda Vincenzo	Medico Chirurgo e Dietologo	Scienza dell'Alimentazione, Fisiologia dello Sport, Nutrizione Clinica	Università degli Studi di Napoli Parthenope (attività di ricerca e insegnamento) Libera Professione (consulenze nutrizionali per atleti e pazienti)	Medico specializzato in Scienza dell'Alimentazione, con esperienza nella dieta per sportivi e nella nutrizione clinica e preventiva, rivolta a persone di ogni età e livello atletico, dai dilettanti agli atleti di élite. Docente di Fisiologia, Fisiologia dello Sport e Nutrizione, svolge attività di ricerca presso l'Università degli Studi di Napoli Parthenope, con un impegno scientifico che conta 160 studi pubblicati su riviste internazionali indicizzate (es. Scopus), i quali hanno generato oltre 4000 citazioni.
-------------------	-----------------------------------	--	---	--