

Curso: Nutrición y dietética

Familia Profesional: Sanidad

Modalidad: On-line (Teleformación)

Duración: 35 horas.

Objetivos:

- Conocer la diferencia entre los conceptos de nutrición y dietética, y repasar términos importantes de esta temática.
- Revisar la anatomía del aparato digestivo, sus funciones y la importancia de los nutrientes.
- Saber qué es una evaluación nutricional, cuando se realiza y qué instrumentos se utilizan.
- Conocer qué es una encuesta alimenticia y cuál es su finalidad.
- Realizar un repaso sobre las dietas terapéuticas más importantes y hacer hincapié en la dieta mediterránea.
- Conocer el metabolismo de los diferentes nutrientes y la función de cada uno de ellos en el organismo humano.
- Repasar la importancia de la nutrición en las distintas etapas de la vida.

Contenidos:

1 Nutrición y dietética

- 1.1. Introducción
- 1.2. Funciones de los nutrientes
- 1.3. La dieta del adulto sano
- 1.4. Nutrición y salud
- 1.5. Tecnología de los alimentos

2 Aparato digestivo

- 2.1. Anatomía básica del aparato digestivo
- 2.2. Funciones del sistema digestivo
- 2.3. Digestión, absorción y metabolismo
- 2.4. Transporte y absorción de los diferentes nutrientes
- 2.5. Consejos para una buena digestión

3 Evaluación nutricional

- 3.1. Factores que influyen en la alimentación
- 3.2. Directrices dietéticas generales recomendadas
- 3.3. Valoración nutricional
- 3.4. Términos que describen el estado nutricional
- 3.5. Instrumentos utilizados en estudios antropométricos
- 3.6. Métodos de evaluación del estado nutricional
- 3.7. Sustancias antinutritivas

4 Encuestas alimentarias

- 4.1. ¿Qué son las encuestas alimentarias?
- 4.2. Encuestas alimentarias a nivel individual
- 4.3. ¿Cómo seleccionar un método de encuesta alimentaria?
- 4.4. Comparación entre distintos métodos de encuesta alimentaria

5 Elaboración de dietas

- 5.1. Conceptos
- 5.2. Tipos de dietas
- 5.3. Dietas terapéuticas especiales
- 5.4. Dieta mediterránea
- 5.5. Nuevas perspectivas en la alimentación

6 Metabolismo energético

- 6.1. Introducción
- 6.2. Metabolismo de los diferentes nutrientes
- 6.3. Energía, necesidades energéticas del organismo humano y metabolismo
- 6.4. Aspectos generales del uso metabólico de los nutrientes

7 Enfermedades asociadas a la nutrición

- 7.1. Factores etiológicos
- 7.2. Trastornos nutricionales
- 7.3. Trastornos del sistema digestivo

8 Nutrición en las distintas etapas de la vida

- 8.1. La alimentación en el embarazo
- 8.2. La alimentación durante la lactancia
- 8.3. La alimentación del recién nacido y del niño
- 8.4. La alimentación durante la adolescencia
- 8.5. La alimentación en la tercera edad

9 Manipulación de alimentos, higiene y seguridad

- 9.1. Definiciones
- 9.2. Requisitos de los manipuladores de alimentos
- 9.3. Riesgos para la salud derivados de una inadecuada manipulación de alimentos
- 9.4. Toxiinfecciones alimentarias
 - 9.4.1. Sustancias tóxicas de los alimentos
- 9.5. Normas de higiene alimentaria