



Nutrición y dietética

Código: 499708

Duración: 10.00 horas

Descripción

Durante este curso nos adentraremos en los conocimientos sobre los principios nutricionales. Además, conoceremos las características de los diferentes nutrientes, así como cuáles son las relaciones existentes entre una alimentación y nutrición equilibrada y un correcto estado de salud.

Además, aprenderemos a identificar los requerimientos nutricionales según cada etapa de nuestra vida y a diseñar dietas específicas para cada momento, en función del estado de salud y etapa de la vida y según las necesidades del organismo y aspectos nutricionales de cada uno. Por otro lado, también aprenderemos a identificar falsos mitos y errores sobre alimentación y a usar distintas fórmulas para determinar la composición corporal.

Objetivos

- Conocer la anatomía y fisiopatología de los aparatos digestivo y endocrino
- Distinguir las características de los diferentes grupos de alimentos
- Identificar requerimientos nutricionales
- Aprender las normas que rigen el equilibrio nutritivo
- Saber reconocer y evitar los mitos y errores sobre la alimentación
- Diseñar dietas específicas para cada situación, en cuanto a estado de salud y etapa de la vida, en base a las necesidades del organismo y aspectos nutricionales.

UNIDAD.- Anatomía y fisiopatología de los aparatos digestivo y endocrino

- El sistema digestivo.
- Mecanismos de acción del aparato digestivo
- Estructura histológica
- Digestión, absorción y metabolismo.
- Mecanismos de absorción
- El metabolismo
- Patologías digestivas.
- La obesidad
- El sistema endocrino.
- Patologías endocrinas
- Composición corporal.
- Peso
- Talla
- Índice de peso y talla
- Índice nutricional.
- Fórmulas para determinar la grasa corporal

UNIDAD.- Alimentación y nutrición

- Principios de Nutrición.
- Fundamentos de Nutrición y Dietética
- Nutrientes, Macronutrientes y Micronutrientes
- Clasificación de los Nutrientes según la función que realizan en el metabolismo
- Clasificación de los nutrientes según lo que aportan
- Carbohidratos y fibra dietética.
- Hidratos
- Fibra Dietética
- Lípidos.
- Grasas o Lípidos
- Proteínas.
- Las vitaminas
- Las vitaminas hidrosolubles
- Las vitaminas liposolubles
- Suplementos vitamínicos
- Minerales.
- El agua.
- Proceso de la nutrición.

UNIDAD.- Grupos de alimentos

- Los alimentos y su composición.

- Clasificación de los alimentos.
- Clasificación de los alimentos según su origen
- Clasificación de los alimentos según su composición
- Clasificación de los alimentos según sus nutrientes
- Alimentos de servicio.
- Alimentos nuevos.
- Aditivos alimentarios.
- Leche y productos lácteos.
- Leche Natural
- Leche Higienizada y certificada
- Leches especiales
- Leches conservadas
- Derivados de la leche
- La Nata
- La Mantequilla
- Los Quesos
- Requesón y Cuajo
- Yogur
- Las grasas lácteas
- Carnes, huevos y pescados.
- Conceptos básicos
- Tipos de carne de consumo
- Los productos o derivados cárnicos
- Clasificación de los derivados cárnicos
- Clasificación de los huevos
- Derivados de los huevos
- Clasificación de los derivados
- Prohibiciones
- Características, propiedades del pescado
- Formas de comercialización
- Formas de conservación
- Formas de presentación
- Partes de los productos de la pesca
- Valor nutritivo de la carne
- Valor nutritivo de los pescados
- Valor nutritivo de los huevos
- Legumbres, tubérculos y frutos secos.
- Los tubérculos
- Frutos secos
- Los cereales
- Hortalizas y frutas.
- Frutas
- Características de las frutas
- Derivados de las frutas
- Verduras y hortalizas
- Valor nutritivo de las frutas

- Valor nutritivo de las verduras
- Grasas y aceites.
- Los aceites
- Las grasas animales

UNIDAD.- Alimentación y salud

- Alimentación saludable.
- Recomendaciones Dietéticas
- Normas que rigen el equilibrio nutritivo.
- Frutas
- Verduras y Hortalizas
- Leche y Derivados
- Carnes y Embutidos
- Pescados y Mariscos
- Huevos
- Legumbres
- Cereales
- Frutos Secos
- Azúcares, Dulces y Bebidas azucaradas
- Aceites y Grasas
- Bebidas Alcohólicas
- Agua
- Principales relaciones entre energía y nutrientes.
- Funciones de la energía en el organismo
- Aportes y gastos energéticos
- Equilibrio alimentario.
- Concepto de alimentación equilibrada
- Guías alimentarias o dietéticas.
- Dieta mediterránea.
- La pirámide
- Pautas de alimentación saludable
- Importancia de la alimentación y su relación con la salud.
- Mitos y errores sobre la alimentación.

UNIDAD.- Dietas en las diferentes etapas de la vida

- Alimentación en la mujer adulta.
- Alimentación infantil.
- Lactancia
- Infancia
- Particularidades de cada etapa
- Alimentación en la adolescencia.
- Alimentación en la tercera edad.

UNIDAD.- Dietas terapéuticas

- Dietoterapia.
- Dieta de protección gástrica.
- ¿Cuándo se puede hacer una dieta blanda?
- ¿Qué alimentos están prohibidos en una dieta blanda?
- ¿Cuánto tiempo dura una dieta blanda?
- Dieta astringente.
- Dieta para pacientes diabéticos insulino dependientes o con hipoglucemias orales.
- La alimentación de las personas diabéticas
- Recomendaciones nutricionales
- Modelos de dieta
- Dieta hipocalórica.
- Ejemplos de dietas hipocalóricas
- ¿Cómo debe ser una dieta hipocalórica?
- Dieta para la insuficiencia renal crónica.
- Carbohidratos
- Grasas
- Proteínas
- Calcio y fósforo
- Líquidos
- Sal o sodio
- Potasio.
- Hierro
- Dieta de protección biliar.
- Dieta para dislipemias.
- Sedentarismo
- Grupos de alimentos
- Dieta baja en sodio.
- ¿Cómo puedo usar las etiquetas de los alimentos para escoger los que son bajos en sodio?
- ¿Qué alimentos debo evitar?
- ¿Qué alimentos puedo incluir?
- Nutrición enteral y parenteral.