

## DIETETICA Y NUTRICION

---

**Duración: 40 horas**

### OBJETIVOS

- Conocer e identificar de los conceptos básicos de Alimentación y Nutrición.
- Conocer la clasificación de los alimentos y nutrientes según sus características.
- Conocer la pirámide nutricional y su importancia a la hora de elaborar una dieta saludable.
- Conocer e identificar las partes del Aparato Digestivo y sus funciones principales en el proceso de la digestión.
- Conocer el proceso de la Digestión en el Organismo Humano.
- Identificar los Trastornos Digestivos más comunes.
- Conocer e identificar las características y funciones de las Proteínas, los Lípidos y los Hidratos de Carbono como Nutrientes Energéticos.
- Reconocer las fuentes de Proteínas, Lípidos e Hidratos de Carbono
- Conocer las características y funciones de las Vitaminas, los Minerales y el Agua como Nutrientes No Energéticos.
- Reconocer las fuentes de Vitaminas y Minerales.
- Conocer los valores nutritivos de los diferentes grupos de alimentos.
- Conocer el concepto de Calorías, Metabolismo Basal y su importancia en la elaboración de las dietas.
- Conocer el Valor Energético de los Alimentos.
- Adquirir los conceptos básicos de una Dieta Equilibrada.
- Identificar los elementos que caracterizan la Dieta Mediterránea.
- Conocer las Características y las Necesidades Nutricionales Saludables en las diferentes etapas de la vida: Gestación y Lactancia en la mujer, Durante el Primer Año de Vida y Durante la Infancia.
- Conocer las Características y las Necesidades Nutricionales Saludables en las diferentes etapas de la vida: Adolescencia y Edad Adulta



Conocer las Características y las Necesidades Nutricionales Saludables en las diferentes etapas de la vida: Menopausia/Andropausia y la Tercera Edad

Conocer el concepto de Dietoterapia.

Identificar los Hábitos Saludables en la Alimentación.

Conocer las características, tratamiento y recomendaciones de patologías como la Obesidad y la Diabetes.

Conocer las características, tratamiento y recomendaciones dietéticas en Trastornos Gastrointestinales, las Enfermedades Cardiovasculares y la Hipertensión Arterial.

Conocer las características, tratamiento y recomendaciones dietéticas de patologías como la Insuficiencia Renal y Alergias e Intolerancias como son a la lactosa y celiacía

## CONTENIDOS

Cuestionario de Evaluación Inicial

### MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y LA NUTRICIÓN. CONCEPTOS BÁSICOS

Introducción

1. Conceptos Básicos de Alimentación y Nutrición

1.1. Alimentación y Alimento

1.2. Nutrición y Nutriente

1.3. Dietética, Dieta, Ración

1.4. Salud y Enfermedad

1.4.1. Niveles de Prevención

1.5. Bromatología

2. Clasificación de los Alimentos

2.1. Clasificación de los Alimentos

2.1.1. Según Composición

2.1.2. Según Función

2.2. Nutrientes Energéticos

2.3. Nutrientes Plásticos

2.4. Nutrientes Reguladores

2.5. Clasificación de los Nutrientes:



2.5.1. De Acción Total

2.5.2. De Acción Parcial

2.5.3. De Acción Reguladora

3. La Pirámide Nutricional

3.1. La Pirámide Nutricional

3.2. Otras Pirámides Nutricionales

4. Sistema Gastrointestinal

4.1. Conceptos Básicos

4.2. Fisiología y Anatomía del Aparato Digestivo

5. El Proceso de la Digestión

5.1. La Digestión

5.2. Trastornos Digestivos

5.3. Reguladores de la Digestión

5.4. Hiperpermeabilidad

Ideas Clave

OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

Cuestionario Tema 1: 1

## MÓDULO 2: LOS NUTRIENTES

Introducción

1. Nutrientes Energéticos

1.1. Definición

1.2. Proteínas

1.2.1. Clasificación

1.2.2. Función de las Proteínas

1.2.3. Fuente de Proteínas

1.2.4. Excesos y Deficiencias

1.2.5. Cantidad Diaria Recomendada



### 1.3. Lípidos

#### 1.3.1. Clasificación

#### 1.3.2. Función de los Lípidos

#### 1.3.3. Fuente de Lípidos

#### 1.3.4. Necesidades de Lípidos

### 1.4. Hidratos de Carbono

#### 1.4.1. Clasificación

#### 1.4.2. Función de los Hidratos de Carbono

#### 1.4.3. Fuente de Hidratos de Carbono

#### 1.4.4. Beneficios de la Fibra y Efectos Negativos

## 2. Nutrientes No Energéticos

### 2.1. Definición

### 2.2. Vitaminas

#### 2.2.1. Clasificación y Función de las Vitaminas

#### 2.2.2. Necesidades

### 2.3. Minerales

#### 2.3.1. Funciones Generales

#### 2.3.2. Macroelementos

#### 2.3.3. Microelementos

#### 2.3.4. Oligoelementos

#### 2.3.5. Recomendaciones

### 2.4. Agua

#### 2.4.1. Propiedades y Necesidades de Agua

#### 2.4.2. Trastornos Relacionados con el Agua

#### 2.4.3. Aspectos a Tener en Cuenta

## 3. Valores Nutritivos de los Principales Grupos de Alimentos

### 3.1. Valor nutritivo según su origen

#### 3.1.1. De Origen Animal



3.1.2. De Origen Vegetal

3.1.3. Otros Alimentos

Ideas Clave

OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

Cuestionario Tema 2: 1

## MÓDULO 3. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN A LO LARGO DE LA VIDA

Introducción

1. Dietética

1.1. Definición

1.2. Calorías

1.2.1. Necesidades

1.2.2. Metabolismo Basal

1.3. El Valor Energético de cada Grupo de Alimentos

1.3.1. Densidad Calórica

2. Dieta Equilibrada

2.1. Dieta Equilibrada

2.2. Mitos en Nutrición y Dietética

2.3. Dieta Mediterránea

2.4. La Importancia del Estado Nutricional

3. Nutrición Durante la Gestación, Primer Año de Vida e Infancia

3.1. Alimentación Durante la Gestación y la Lactancia

3.1.1. Gestación

3.1.2. Lactancia

3.2. Alimentación Durante el Primer Año de Vida

3.2.1. Tipos de Lactancia

3.2.2. Necesidades Nutricionales



### 3.3. Alimentación Durante la Infancia

#### 3.3.1. Aspectos Fundamentales

#### 3.3.2. El niño/a de 1 a 12 años

#### 3.3.3. Hábitos Saludables

### 4. Nutrición Durante la Adolescencia y la Edad Adulta

#### 4.1. Alimentación Durante la Adolescencia

##### 4.1.1. Aspectos Fundamentales

##### 4.1.2. Hábitos Saludables

#### 4.2. Alimentación Durante la Edad Adulta

##### 4.2.1. Recomendaciones Dietéticas

### 5. Nutrición Durante Menopausia/Andropausia y la Tercera Edad

#### 5.1. Alimentación Durante la Menopausia/Andropausia

##### 5.1.1. Requerimientos Nutricionales y Hábitos Saludables

#### 5.2. Alimentación Durante la Tercera Edad

##### 5.2.1. Patologías Asociadas

##### 5.2.2. Requerimientos Nutricionales y Hábitos Saludables

Ideas Clave

OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

Cuestionario Tema 3: 1

## MÓDULO 4. DIETOTERAPIA

Introducción

### 1. Consejos de Elaboración de Dietas Especiales I

#### 1.1. Definición de Dietoterapia

#### 1.2. Hábitos Alimenticios Saludables

#### 1.3. La Obesidad

#### 1.4. Diabetes Mellitus

### 2. Consejos de Elaboración de Dietas Especiales II



2.1. Los Trastornos Gastrointestinales

2.2. Enfermedades Cardiovasculares

2.3. La Hipertensión Arterial

3. Consejos de Elaboración de Dietas Especiales III

3.1. La Insuficiencia Renal

3.2. Las Alergias e Intolerancias

3.3. Específicas en Ancianos

Ideas Clave

OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

Cuestionario Tema 4: 1

Cuestionario de Evaluación Final

EJERCICIOS TOTALES: 6 = 1 Inicial + 4 Temas + 1 Final