



NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

DURACIÓN: 70 horas

OBJETIVOS

- Hacer una introducción a la Nutrición desarrollando los conceptos y las necesidades de energía.
- Conocer las fuentes y funciones de las proteínas, así como los efectos que puede producir su carencia o exceso.
- Dotar al alumno de conocimientos suficientes sobre las funciones de los lípidos en el organismo y las ingestas recomendadas de estos.
- Conocer las fuentes y funciones de los hidratos de carbono y la importancia de la fibra dietética en el organismo.
- Profundizar en la importancia de las vitaminas, sus funciones y los efectos que puede producir su carencia o exceso.
- Completar los conocimientos del personal de oficina de farmacia acerca de las funciones de los minerales en el organismo y las pérdidas de minerales que sufren los alimentos en su preparación para el consumo.
- Dotar al alumno de conocimientos adecuados sobre las ingestas recomendadas de alimentos, de forma que pueda efectuar recomendaciones adecuadas.
- Repasar los grupos de alimentos y los nutrientes que aportan.
- Incrementar los conocimientos del alumno en materia de nutrición en diferentes etapas de la vida (alimentación del niño, alimentación en el embarazo y lactancia, alimentación en las personas mayores).
- Ser capaz de aconsejar sobre la alimentación en el control de peso.
- Estudiar la importancia de la nutrición en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares.
- Comprender las complicaciones que pueden generarse de las interacciones nutrientes fármacos.



CONTENIDOS

TEMA 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN. CONCEPTOS Y NECESIDADES DE ENERGÍA

TEMA 2: PROTEÍNAS

TEMA 3: LÍPIDOS

TEMA 4: HIDRATOS DE CARBONO Y FIBRA DIETÉTICA

TEMA 5: VITAMINAS

TEMA 6: MINERALES

TEMA 7: INGESTAS RECOMENDADAS

TEMA 8: GRUPOS DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES QUE APORTAN

TEMA 9: ALIMENTACIÓN DEL NIÑO

TEMA 10: ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

TEMA 11: ALIMENTACIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES

TEMA 12. ALIMENTACIÓN EN EL CONTROL DE PESO

TEMA 13. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

TEMA 14: NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

TEMA 15: INTERACCIONES NUTRIENTES-FÁRMACOS

TEMA 16: GUÍAS EN ALIMENTACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS

TEMA 17. EVALUACIÓN NUTRICIONAL

TEMA 18. ENCUESTAS ALIMENTARIAS

TEMA 19. ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA NUTRICIÓN

TEMA 20. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, HIGIENE Y SEGURIDAD

TEMA 21. EDUCACIÓN NUTRICIONAL