

## Nutrición básica



Área: SEGURIDAD Y PRL

Duración: 30h

Metodología: online

### Objetivos

- Identificar cada una de las estructuras anatómicas que constituyen el sistema digestivo y los tipos de tejidos que forman cada una de sus vísceras.
- Comprender los mecanismos y funciones que tienen lugar en cada tramo del aparato digestivo para llevar a cabo la transformación de los alimentos en los tipos de nutrientes necesarios para pasar a la circulación general y ser distribuidos por el organismo para cumplir sus funciones.
- Identificar las diferencias entre los conceptos de alimentación, nutrición y metabolismo mediante el estudio de los conceptos y funciones básicas hasta las complejas de transformación y utilización a nivel tisular y celular de los principales grupos de nutrientes para el mantenimiento de la homeostasis y, por tanto, de la salud y la vida.
- Conocer los nutrientes que contienen los alimentos y la importancia que tiene cada uno para el mantenimiento de la vida.
- Conocer qué son los requerimientos nutricionales y cómo se elaboran las recomendaciones nutricionales de una población y sus aplicaciones prácticas.

### Contenidos y estructura del curso

**Anatomía e histología del aparato digestivo** Introducción. Partes del tubo digestivo. Glándulas anejas. Resumen.

**Fisiología digestiva** Introducción. Principales mecanismos digestivos. Resumen.

**Conceptos básicos de nutrición y metabolismo** Introducción. Alimentación, nutrición y metabolismo: conceptos básicos. Metabolismo energético. Metabolismos intermediarios. Mecanismo de regulación de la ingesta. Resumen.

**Tipos de nutrientes** Introducción. Definición y clasificación de los nutrientes. Hidratos de carbono. Lípidos. Proteínas. Vitaminas. Minerales. Agua. Resumen.

**Requerimientos nutricionales** Introducción. Valor energético de los nutrientes. Requerimientos nutricionales. Recomendaciones nutricionales. Objetivos nutricionales. Guías de alimentación. Resumen.

### Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

### Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

