

# criteria

## Nutricion y dietetica



Área: SANIDAD

Duración: 10h

Metodología: online

### 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.

### Contenidos y estructura del curso

#### 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.

## 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

