

## NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Área: SANIDAD

Duración: 50h

Metodología: online

### Objetivos

Adquirir conocimientos sobre las necesidades del organismo de los principales macronutrientes y micronutrientes y de la repercusión en la salud que tiene su exceso y carencia, que posibiliten realizar dietas y menús adaptados a las características de cada persona y situación.

### Contenidos y estructura del curso

1. Introducción a la nutrición. Conceptos y necesidades de energía 1.1. Conceptos de alimentación, nutrición y dietética. 1.2. Factores que condicionan la elección de los alimentos. 1.3. Clasificación de los alimentos. 1.4. Nutrientes. 1.5. Leyes básicas de la alimentación. 1.6. Requerimientos de energía.
2. Proteínas 2.1. Conceptos. 2.2. Clasificación. 2.3. Valor nutritivo. 2.4. Metabolismo proteico. 2.5. Funciones en el organismo. 2.6. Efectos de la carencia o el exceso. 2.7. Ingestas recomendadas y aportes deseables. 2.8. Situación media en España. 2.9. Alimentos que las proporcionan. 2.10. efectos del procesamiento industrial.
3. Lípidos 3.1. Conceptos y fuentes. 3.2. Funciones en el organismo. 3.3. Digestión y absorción de las grasas. 3.4. Metabolismo lipídico. 3.5. Ingestas recomendadas. 3.6. Situación en España.
4. Hidratos de carbono y fibra dietética 4.1. Definición de hidrato de carbono. 4.2. Clasificación, estructura y fuentes de los hidratos de carbono. 4.3. Funciones de los hidratos de carbono. 4.4. Digestión y absorción de los hidratos de carbono. 4.5. Metabolismo. 4.6. Ingestas recomendadas de hidratos de carbono y situación media en España. 4.7. Fibra dietética.
5. Vitaminas 5.1. Vitaminas liposolubles. 5.2. vitaminas hidrosolubles. 5.3. Otros factores vitamínicos. 5.4. Estabilidad de las vitaminas.
6. Minerales 6.1. Descripción de macro minerales. 6.2. Descripción de oligoelementos. 6.3. Pérdidas de minerales por procesado / cocinado / manipulación.
7. Ingestas recomendadas 7.1. Conceptos. 7.2. Tablas de ingesta recomendada. 7.3. Objetivos nutricionales.
8. Grupos de alimentos y nutrientes que aportan 8.1. Grupos de alimentos.
9. Alimentos del niño 9.1. Conceptos. 9.2. Alimentos en el primer año de vida. 9.3. Alimentación en preescolar y escolar. 9.4. Alimentación en el adolescente.
10. Alimentación durante el embarazo 10.1. Concepto. 10.2. Importancia del estado nutricional antes de la concepción. 10.3. Cambios fisiológicos durante el embarazo. 10.4. Necesidades nutricionales de la mujer gestante. 10.5. Pautas dietéticas.
11. Nutrición en las personas mayores 11.1. Envejecimiento. 11.2. Cambios asociados al proceso de envejecimiento que pueden afectar a la situación nutricional de las personas mayores. 11.3. Necesidades nutricionales especiales de las personas mayores. 11.4. Distribución de la ingesta de alimentos. 11.5. Consejos para mejorar el estado nutritivo y la salud de las personas mayores.
12. Alimentación en el control de peso 12.1. Concepto. 12.2. Situación actual. 12.3. Factores que influyen en el control de peso. 12.4. Papel de la dieta en el control de peso. 12.5. Reparto de la ingesta energética. 12.6. Pautas dietéticas a seguir en el control de peso. 12.7. Tópicos y errores más frecuentes en relación al control de peso.

13. Alimentación y deporte 13.1. El trabajo muscular. 13.2. Necesidades energéticas y nutritivas cotidianas del deportista. 13.3. Alimentación previa a la competición. 13.4. Alimentación durante la competición. 13.5. Alimentación posterior a la competición.
14. Evaluación nutricional 14.1. Factores que influyen en la alimentación. 14.2. Directrices dietéticas generales recomendadas. 14.3. Valoración nutricional. 14.4. Términos que describen el estado nutricional. 14.5. Instrumentos utilizados en estudios antropométricos. 14.6. Métodos de evaluación del estado nutricional. 14.7. Sustancias antinutritivas.
15. Encuestas alimentarias 15.1. Qué son las encuestas alimentarias. 15.2. Encuestas alimentarias a nivel individual. 15.3. Cómo seleccionar un método de encuesta alimentaria. 15.4. Comparación entre distintos métodos de encuesta alimentaria.
16. Enfermedades asociadas a la nutrición 16.1. Factores etiológicos. 16.2. Trastornos nutricionales. 16.3. Trastornos del sistema digestivo.
17. Educación nutricional

## 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

