

# criteria

## Dietética y nutrición



Área: SANIDAD  
Duración: 35h  
Metodología: online

### Objetivos

Se trata de un curso que prepara para la obtención de conocimientos necesarios sobre dietética y nutrición, el valor nutricional de los distintos tipos de alimentos y las dietas adaptadas a personas y colectivos en función de sus necesidades nutricionales y en función de sus patologías específicas.

### Contenidos y estructura del curso

Unidad 1: Los macronutrientes.

- Alimentación y nutrición.
- Los hidratos de carbono.
- Los lípidos.
- Las proteínas.

Unidad 2: Los micronutrientes.

- Las vitaminas.
- Los minerales.
- Agua.

Unidad 3: Los alimentos.

- La leche y sus derivados.
- Carnes, pescados y huevos.
- Cereales y derivados.
- Verduras, hortalizas y frutas. Legumbres o leguminosas.
- Alimentos grasos.
- Otros alimentos de interés.

Unidad 4: La dieta equilibrada.

- ¿Qué entendemos por dieta equilibrada?
- Las raciones alimentarias.
- Hábitos alimentarios.

Unidad 5: Estados nutricionales especiales I.

- La mujer gestante.
- La mujer lactante.
- Lactantes y primer año.
- Alimentación en la niñez

Unidad 6: Estados nutricionales especiales II.

- La adolescencia.
- La alimentación en la tercera edad.
- La alimentación del deportista.

- Alimentación alternativa.

#### Unidad 7: Dieta en enfermedades frecuentes I.

- Síndromes diarreicos.
- El estreñimiento.
- Hepatopatías.
- Hiperlipidemias.
- Hipertensión arterial.

#### Unidad 8: Dieta en enfermedades frecuentes II.

- Patologías del estómago.
- La obesidad.

### 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

