

Nutricion y dietetica

Modalidad: curso e-Learning Duración: 10 horas

Categorías: Seguridad alimentaria y nutrición

OBJETIVOS

- Comprender los principios de nutricion y dietetica y como aplicarlos en la vida diaria
- Conocer los macronutrientes y micronutrientes esenciales y como el cuerpo los procesa
- Aprender sobre los efectos de la nutricion en la salud y el bienestar
- Conocer sobre como disegnar y seguir una dieta saludable y equilibrada
- Aplicar los conocimientos y habilidades aprendidos en la practica, ya sea en la cocina, en el disegno de menus o en el asesoramiento nutricional

CONTENIDOS

UNIDAD - Anatomia y fisiopatologia de los aparatos digestivo y endocrino

El sistema digestivo.
Mecanismos de accion del aparato digestivo
Estructura histologica
Digestion, absorcion y metabolismo.
Mecanismos de absorcion
El metabolismo
Patologias digestivas.
La obesidad
El sistema endocrino.
Patologias endocrinas
Composicion corporal.
Peso
Talla
Indice de peso y talla
Indice nutricional.
Formulas para determinar la grasa corporal

UNIDAD - Alimentacion y nutricion

Principios de Nutricion.
Fundamentos de Nutricion y Dietetica

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

Requeson y Cuajo

Yogur

Las grasas lácteas

Carnes, huevos y pescados.

Conceptos basicos

Tipos de carne de consumo

Los productos o derivados carnicos

Clasificacion de los derivados carnicos

Clasificacion de los huevos

Derivados de los huevos

Clasificacion de los derivados

Prohibiciones

Caracteristicas, propiedades del pescado

Formas de comercializacion

Formas de conservacion

Formas de presentacion

Partes de los productos de la pesca

Valor nutritivo de la carne

Valor nutritivo de los pescados

Valor nutritivo de los huevos

Legumbres, tuberculos y frutos secos.

Los tuberculos

Frutos secos

Los cereales

Hortalizas y frutas.

Frutas

Caracteristicas 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 - Alimentacion y salud

Alimentacion saludable.

Recomendaciones Dieteticas

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?

¿Cuanto tiempo dura una dieta blanda?

Dieta astringente.

Dieta para pacientes diabeticos insulinodependientes o con hipoglucemias orales.

La alimentacion de las personas diabeticas

Recomendaciones nutricionales

Modelos de dieta

Dieta hipocalorica.

Ejemplos de dietas hipocaloricas

¿Como debe ser una dieta hipocalorica?

Dieta para la insuficiencia renal cronica.

Carbohidratos

Grasas

Proteinas

Calcio y fosforo

Liquidos

Sal o sodio

Potasio.

Hierro

Dieta de proteccion biliar.

Dieta para dislipemias.

Sedentarismo

Grupos de alimentos

Dieta baja en sodio.

¿Como puedo usar las etiquetas de los alimentos para escoger los que son bajos en sodio?

¿Que alimentos debo evitar?

¿Que alimentos puedo incluir?

Nutricion enteral y parenteral.