

Nutricion y dietetica basica para auxiliares de salud

Modalidad: curso e-Learning Duración: 6 horas

Categorías: Seguridad alimentaria y nutrición

OBJETIVOS

- Conocer la estructura y funciones del aparato digestivo y su relacion con la nutricion
- Identificar los diferentes tipos de nutrientes y su papel en el metabolismo
- Comprender las bases de la digestion, absorcion y metabolismo de los alimentos
- Reconocer las principales patologias digestivas y endocrinas relacionadas con la dieta
- Aprender los criterios basicos de composicion corporal y su evaluacion
- Diferenciar entre alimentacion y nutricion, aplicando principios dieteticos adecuados a cada situacion
- Dominar las funciones y fuentes de vitaminas, minerales y agua en el organismo
- Analizar las necesidades dieteticas especificas para diferentes etapas de la vida y estados de salud
- Aplicar tecnicas y pautas de higiene alimentaria en la manipulacion y preparacion de alimentos
- Integrar los conocimientos adquiridos en la planificacion de dietas equilibradas para pacientes

CONTENIDOS

PRINCIPIOS DIETETICOS APLICADOS A LOS CUIDADOS AUXILIARES (SANT0098)

UNIDAD - Fundamentos del aparato digestivo y la nutricion

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 - Composicion de los alimentos y funciones de los nutrientes

Principios de Nutricion

Fundamentos de Nutricion y Dietetica

Nutrientes, Macronutrientes y Micronutrientes

Clasificacion de los Nutrientes segun la funcion que realizan en el metabolismo

Clasificacion de los nutrientes segun lo que aportan

Carbohidratos y fibra dietetica

Hidratos

Fibra Dietetica

Lipidos

Grasas o Lipidos

Proteinas

Las vitaminas

Las vitaminas hidrosolubles

Las vitaminas liposolubles

Suplementos vitaminicos

Minerales

El agua

Proceso de la nutricion

UNIDAD - Principios generales de la nutricion y alimentacion equilibrada

Alimentacion saludable.

Recomendaciones Dieteticas

Normas que rigen el equilibrio nutritivo

Caracteristicas del equilibrio nutritivo

Frutas

Verduras y Hortalizas

Leche y Derivados

Carnes y Embutidos

Pescados y Mariscos

Huevos

Legumbres
Cereales
Frutos Secos
Azucares, Dulces y Bebidas azucaradas
Aceites y Grasas
Bebidas Alcoholicas
Agua
Principales relaciones entre energia y nutrientes
Funciones de la energia en el organismo
Aportes y gastos energeticos
Equilibrio alimentario
Concepto de alimentacion equilibrada
Guias alimentarias o dieteticas
Dieta mediterranea.
La piramide
Pautas de alimentacion saludable
Importancia de la alimentacion y su relacion con la salud
Mitos y errores sobre la limitacion

UNIDAD - Identificacion y manejo basico de dietas terapeuticas

Dietoterapia
Dieta de proteccion gastrica
¿Cuando se puede hacer una dieta blanda?
¿Que alimentos estan 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

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

UNIDAD - Alergias alimentarias y toxicología de los alimentos

Reacciones adversas a los alimentos
Grupos poblaciones de riesgo
Síntomas de una alergia
Síntomas de una intolerancia
Recomendaciones
Diagnóstico
Prevención de alergias e intolerancias
Tratamiento de las alergias alimentarias
Desensibilización oral o inmunoterapia oral
Recomendaciones y buenas prácticas
Cocinado y Manipulación
Consumo

UNIDAD - Evaluación del estado nutricional del paciente

Métodos de valoración de la ingesta dietética: prospectivos y retrospectivos
Métodos prospectivos
Métodos retrospectivos
Comparativa y elección del método adecuado
Valoración antropométrica y composición corporal
Parámetros bioquímicos y su interpretación clínica
Valoración del estado hídrico y funciones del agua

Screening nutricional: herramientas en adultos hospitalizados y poblaciones especiales

UNIDAD - Cuidados auxiliares en la alimentacion: prevencion, seguridad e intervencion

Apoyo nutricional y buenas practicas en la alimentacion del paciente hospitalizado

Cuidados auxiliares en la alimentacion: prevencion, seguridad e intervencion

Tecnicas de apoyo y promocion de habitos saludables en el entorno sanitario

Prevencion y cuidados nutricionales integrales en pacientes vulnerables

Higiene alimentaria, asistencia nutricional y coordinacion interdisciplinar