

Salud, nutrición y dietética

Modalidad: curso e-Learning Duración: 50 horas

Categorías: Seguridad alimentaria y nutrición

OBJETIVOS

- Diseñar dietas específicas para cada situación, en función del estado de salud y etapa de la vida y según las necesidades del organismo y aspectos nutricionales
- Adquirir conocimientos sobre las partes y patologías propias del sistema digestivo y endocrino
- Adquirir conocimientos sobre los principios nutricionales y el proceso nutricional en el ser humano, así como las características de los diferentes nutrientes alimentarios (macronutrientes y micronutrientes)
- Conocer las características, composición y clasificación de los alimentos, permitiendo su posterior conjugación en el diseño de pautas correctas de alimentación
- Saber cuáles son las relaciones existentes entre una alimentación y nutrición equilibrada y la correcta salud, exponiendo la importancia del correcto seguimiento de la dieta mediterránea, así como la identificación de falsos mitos y errores sobre alimentación
- Identificar los requerimientos nutricionales en las diferentes etapas de la vida, facilitando el diseño de unas pautas alimenticias correctas
- Conocer las bases de las dietas destinadas al tratamiento de diversas patologías.

CONTENIDOS

Anatomía y fisiopatología de los aparatos digestivo y endocrino

Introducción

El sistema digestivo

Patologías digestivas

El sistema endocrino

Patologías endocrinas

Resumen

Alimentación y nutrición

Introducción

Principios de nutrición

Carbohidratos y fibra dietética

Lípidos

Proteínas

Vitaminas

Minerales

El agua

Proceso de la nutrición

Resumen

Grupos de alimentos

Introducción

Los alimentos y su composición

Clasificación de los alimentos

Alimentos nuevos. Aditivos alimentarios

Leche y productos lácteos

Carnes, huevos y pescados

Legumbres, tubérculos y frutos secos

Hortalizas y frutas

Cereales

Grasas y aceites

Alimentos de servicio

Resumen

Alimentación y salud

Introducción

Alimentación saludable

Equilibrio alimentario. Normas y características que rigen el equilibrio nutritivo

Principales relaciones entre energía y nutrientes

Guías alimentarias o dietéticas

Dieta mediterránea

Importancia de la alimentación y su relación con la salud

Mitos y errores sobre la alimentación

Resumen

Dietas en las diferentes etapas de la vida

Introducción

Alimentación infantil

Alimentación en la adolescencia

Alimentación del adulto

Alimentación en la tercera edad

Resumen

Dietas terapéuticas

Introducción

Dietoterapia:

- Dieta de protección gástrica

- Dieta astringente

- Dieta para pacientes diabéticos insulín dependientes o con hipoglucemias orales

- Dieta hipocalórica

- Dieta para la insuficiencia renal crónica

- Dieta de protección biliar

- Dieta para dislipemias y cardiopatía isquémica

- Dieta baja en sodio

Nutrición enteral y parenteral

Resumen