

Nutrición y dietética

Modalidad: curso e-Learning Duración: 50 horas

Categorías: Seguridad alimentaria y nutrición

OBJETIVOS

- Conocer cuáles son las funciones de los nutrientes esenciales
- Aprender cómo se lleva a cabo el proceso digestivo
- Evaluar el estado nutricional de una persona

CONTENIDOS

UD1. Nutrición y Dietética.

- 1.1. Introducción.
- 1.2. Funciones de los nutrientes.
- 1.3. La dieta del adulto sano.
- 1.4. Nutrición y salud.
- 1.5. Tecnología de los alimentos.

UD2. Aparato digestivo.

- 2.1. Anatomía básica del aparato digestivo.
- 2.2. Funciones del sistema digestivo.
- 2.3. Digestión, absorción y metabolismo.
- 2.4. Transporte y absorción de los diferentes nutrientes.
- 2.5. Consejos para una buena digestión.

UD3. Evaluación nutricional.

- 3.1. Factores que influyen en la Alimentación.
- 3.2. Directrices dietéticas generales recomendadas.
- 3.3. Valoración nutricional.
- 3.4. Términos que describen el estado nutricional.
- 3.5. Instrumentos utilizados en estudios antropométricos.
- 3.6. Métodos de evaluación del estado nutricional.
- 3.7. Sustancias Antinutritivas.

UD4. Encuestas alimentarias.

- 4.1. ¿Qué son las encuestas alimentarias?.
- 4.2. Encuestas alimentarias a nivel individual.

- 4.3. ¿Cómo seleccionar un método de encuesta alimentaria?
- 4.4. Comparación entre distintos métodos de encuesta alimentaria.

UD5. Elaboración de dietas.

- 5.1. Conceptos.
- 5.2. Tipos de dietas.
- 5.3. Dietas terapéuticas especiales.
- 5.4. Dieta mediterránea.
- 5.5. Nuevas perspectivas en la alimentación.

UD6. Metabolismo energético.

- 6.1. Introducción.
- 6.2. Metabolismo de los diferentes nutrientes.
- 6.3. Energía, necesidades energéticas del organismo humano y metabolismo.
- 6.4. Aspectos generales del uso metabólico de los nutrientes.

UD7. Enfermedades asociadas a la nutrición.

- 7.1. Factores etiológicos.
- 7.2. Trastornos nutricionales.
- 7.3. Trastornos del sistema digestivo.

UD8. Nutrición en las distintas etapas de la vida.

- 8.1. La alimentación en el embarazo.
- 8.2. La alimentación durante la lactancia.
- 8.3. La alimentación del recién nacido y del niño.
- 8.4. La alimentación durante la adolescencia.
- 8.5. La alimentación en la tercera edad.

UD9. Manipulación de alimentos, higiene y seguridad.

- 9.1. Definiciones.
- 9.2. Requisitos de los manipuladores de alimentos.
- 9.3. Riesgos para la salud derivados de una inadecuada manipulación de alimentos.
- 9.4. Toxiinfecciones alimentarias.
 - 9.4. 1. Sustancias tóxicas de los alimentos.
- 9.5. Normas de higiene alimentaria.