



DIETÉTICA Y NUTRICIÓN



Objetivos

- Conocer e identificar de los conceptos básicos de Alimentación y Nutrición.
- Conocer la clasificación de los alimentos y nutrientes según sus características.
- Conocer la pirámide nutricional y su importancia a la hora de elaborar una dieta saludable.
- Conocer e identificar las partes del Aparato Digestivo y sus funciones principales en el proceso de la digestión.
- Conocer el proceso de la Digestión en el Organismo Humano.
- Identificar los Trastornos Digestivos más comunes.

- Conocer e identificar las características y funciones de las Proteínas, los Lípidos y los Hidratos de Carbono como Nutrientes Energéticos.
- Reconocer las fuentes de Proteínas, Lípidos e Hidratos de Carbono
- Conocer las características y funciones de las Vitaminas, los Minerales y el Agua como Nutrientes No Energéticos.
- Reconocer las fuentes de Vitaminas y Minerales.
- Conocer los valores nutritivos de los diferentes grupos de alimentos.

- Conocer el concepto de Calorías, Metabolismo Basal y su importancia en la elaboración de las dietas.
- Conocer el Valor Energético de los Alimentos.
- Adquirir los conceptos básicos de una Dieta Equilibrada.
- Identificar los elementos que caracterizan la Dieta Mediterránea.
- Conocer las Características y las Necesidades Nutricionales Saludables en las diferentes etapas de la vida: Gestación y Lactancia en la mujer, Durante el Primer Año de Vida y Durante la Infancia.
- Conocer las Características y las Necesidades Nutricionales Saludables en las diferentes etapas de la vida: Adolescencia y Edad Adulta.
- Conocer las Características y las Necesidades Nutricionales Saludables en las diferentes etapas de la vida: Menopausia/Andropausia y la Tercera Edad.

- Conocer el concepto de Dietoterapia.
- Identificar los Hábitos Saludables en la Alimentación.
- Conocer las características, tratamiento y recomendaciones de patologías como la Obesidad y la Diabetes.
- Conocer las características, tratamiento y recomendaciones dietéticas en Trastornos Gastrointestinales, las Enfermedades Cardiovasculares y la Hipertensión Arterial.
- Conocer las características, tratamiento y recomendaciones dietéticas de patologías como la Insuficiencia Renal y Alergias e Intolerancias como son a la lactosa y celiacía.
- Conocer las necesidades y recomendaciones dietéticas para ciertas patologías en los Ancianos.

Contenido

MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y LA NUTRICIÓN

1. Conceptos Básicos de Alimentación y Nutrición

- 1.1. Alimentación y Alimento
- 1.2. Nutrición y Nutriente
- 1.3. Dietética, Dieta, Ración
- 1.4. Salud y Enfermedad
 - 1.4.1. Niveles de Prevención
- 1.5. Bromatología

2. Clasificación de los Alimentos

- 2.1. Clasificación de los Alimentos
 - 2.1.1. Según Composición
 - 2.1.2. Según Función
- 2.2. Nutrientes Energéticos
- 2.3. Nutrientes Plásticos
- 2.4. Nutrientes Reguladores
- 2.5. Clasificación de los Nutrientes:
 - 2.5.1. De Acción Total
 - 2.5.2. De Acción Parcial
 - 2.5.3. De Acción Reguladora

3. La Pirámide Nutricional

- 3.1. La Pirámide Nutricional
- 3.2. Otras Pirámides Nutricionales

4. Sistema Gastrointestinal

- 4.1. Conceptos Básicos
- 4.2. Fisiología y Anatomía del Aparato Digestivo

5. El Proceso de la Digestión

- 5.1. La Digestión
- 5.2. Trastornos Digestivos
- 5.3. Reguladores de la Digestión
- 5.4. Hiperpermeabilidad
- Ideas Clave

MÓDULO 2: LOS NUTRIENTES

1. Nutrientes Energéticos

- 1.1. Definición
- 1.2. Proteínas
 - 1.2.1. Clasificación
 - 1.2.2. Función de las Proteínas
 - 1.2.3. Fuente de Proteínas
 - 1.2.4. Excesos y Deficiencias

- 1.2.5. Cantidad Diaria Recomendada
- 1.3. Lípidos
 - 1.3.1. Clasificación
 - 1.3.2. Función de los Lípidos
 - 1.3.3. Fuente de Lípidos
 - 1.3.4. Necesidades de Lípidos
- 1.4. Hidratos de Carbono
 - 1.4.1. Clasificación
 - 1.4.2. Función de los Hidratos de Carbono
 - 1.4.3. Fuente de Hidratos de Carbono
 - 1.4.4. Beneficios de la Fibra y Efectos Negativos

2. Nutrientes No Energéticos

- 2.1. Definición
- 2.2. Vitaminas
 - 2.2.1. Clasificación y Función de las Vitaminas
 - 2.2.2. Necesidades
- 2.3. Minerales
 - 2.3.1. Funciones Generales
 - 2.3.2. Macroelementos
 - 2.3.3. Microelementos
 - 2.3.4. Oligoelementos
 - 2.3.5. Recomendaciones
- 2.4. Agua
 - 2.4.1. Propiedades y Necesidades de Agua
 - 2.4.2. Trastornos Relacionados con el Agua
 - 2.4.3. Aspectos a Tener en Cuenta

3. Valores Nutritivos de los Principales Grupos de Alimentos

- 3.1. Valor nutritivo según su origen
 - 3.1.1. De Origen Animal
 - 3.1.2. De Origen Vegetal
 - 3.1.3. Otros Alimentos

Ideas Clave

MÓDULO 3: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN A LO LARGO DE LA VIDA

1. Dietética

- 1.1. Definición
- 1.2. Calorías
 - 1.2.1. Necesidades
 - 1.2.2. Metabolismo Basal
- 1.3. El Valor Energético de cada Grupo de Alimentos
 - 1.3.1. Densidad Calórica

2. Dieta Equilibrada

- 2.1. Dieta Equilibrada
- 2.2. Mitos en Nutrición y Dietética
- 2.3. Dieta Mediterránea
- 2.4. La Importancia del Estado Nutricional

3. Nutrición Durante la Gestación, Primer Año de Vida e Infancia

- 3.1. Alimentación Durante la Gestación y la Lactancia
 - 3.1.1. Gestación
 - 3.1.2. Lactancia
- 3.2. Alimentación Durante el Primer Año de Vida
 - 3.2.1. Tipos de Lactancia
 - 3.2.2. Necesidades Nutricionales
- 3.3. Alimentación Durante la Infancia
 - 3.3.1. Aspectos Fundamentales
 - 3.3.2. El niño/a de 1 a 12 años
 - 3.3.3. Hábitos Saludables

4. Nutrición Durante la Adolescencia y la Edad Adulta

- 4.1. Alimentación Durante la Adolescencia
 - 4.1.1. Aspectos Fundamentales
 - 4.1.2. Hábitos Saludables
- 4.2. Alimentación Durante la Edad Adulta
 - 4.2.1. Recomendaciones Dietéticas

5. Nutrición Durante Menopausia/Andropausia y la Tercera Edad

- 5.1. Alimentación Durante la Menopausia/Andropausia
 - 5.1.1. Requerimientos Nutricionales y Hábitos Saludables
 - 5.2. Alimentación Durante la Tercera Edad
 - 5.2.1. Patologías Asociadas
 - 5.2.2. Requerimientos Nutricionales y Hábitos Saludables
- Ideas Clave

MÓDULO 4: DIETOTERAPIA

1. Consejos de Elaboración de Dietas Especiales I

- 1.1. Definición de Dietoterapia
- 1.2. Hábitos Alimenticios Saludables
- 1.3. La Obesidad
- 1.4. Diabetes Mellitus

2. Consejos de Elaboración de Dietas Especiales II

- 2.1. Los Trastornos Gastrointestinales
- 2.2. Enfermedades Cardiovasculares
- 2.3. La Hipertensión Arterial

3. Consejos de Elaboración de Dietas Especiales III

- 3.1. La Insuficiencia Renal
 - 3.2. Las Alergias e Intolerancias
 - 3.3. Específicas en Ancianos
- Ideas Clave