

Experto en Dietética y Nutrición

Modalidad:

e-learning con una duración 112 horas

Objetivos:

- Proporcionar una amplia visión de lo que es la nutrición humana, así como proporcionar los conocimientos necesarios y actualizados sobre dietética y nutrición.
- Preparar para crear dietas equilibradas, dirigidas a conseguir el peso ideal y una buena salud.
- Adaptación de dietas a las características de cada persona: edad, estado físico.
- Adquirir conocimientos a nivel profesional sobre dietoterapia y alimentos funcionales, complementos alimenticios, plantas medicinales y terapéuticas, etc.

Contenidos:

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

Concepto de bromatología
Concepto de alimentación
Concepto de nutrición
Concepto de alimento
Concepto de nutriente
Concepto de dietética
Concepto de dieta
Concepto de ración
Concepto de dietista-nutricionista
Concepto de salud
Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS

ALIMENTARIAS

Clasificación de los alimentos

Clasificación de nutrientes

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

Conceptos básicos

Anatomía y fisiología del aparato digestivo

Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

Transformaciones energéticas celulares

Unidades de medida de la energía

Necesidades energéticas del adulto sano

Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

Definición y generalidades

Clasificación

Funciones

Metabolismo de los hidratos de carbono

La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

Definición y generalidades

Funciones

Distribución

Clasificación

Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

Definición y generalidades

Aminoácidos

Proteínas
Metabolismo de las proteínas
Necesidades de proteínas
Valor proteico de los alimentos
Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

Introducción
Funciones
Clasificación
Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

Introducción
Clasificación
Características generales de los minerales
Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

Introducción y características del agua
El agua en el cuerpo humano
Recomendaciones sobre el consumo de agua
Trastornos relacionados con el consumo de agua
Contenido de agua en los alimentos
MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

Valor nutritivo de los alimentos
Clasificación de los alimentos
Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

Alimentos de origen vegetal
Otros alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Introducción
Higiene de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

Operaciones a temperatura ambiente
Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Conservación de los alimentos
Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
Métodos físicos
Métodos químicos
Tecnologías emergentes
Consejos en la adquisición de alimentos
Consumo responsable
Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
Ingestas recomendadas
Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

Definición y generalidades
Dieta equilibrada
Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
Elaboración de una dieta
Mitos en nutrición y dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Definición y generalidades
Entrevista con el paciente
Evaluación dietética
Evaluación clínica
Evaluación antropométrica
Evaluación bioquímica
Evaluación inmunológica

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

Introducción
Cambios fisiológicos durante el embarazo
Necesidades nutricionales en el embarazo
Recomendaciones dietéticas en el embarazo
Complicaciones más frecuentes en el embarazo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

Cambios fisiológicos durante la lactancia
Necesidades nutricionales en la lactancia
Recomendaciones dietéticas en la lactancia
Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
Tipos de lactancia
Posición para la lactancia
Duración y frecuencia en las tomas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

Cambios fisiológicos
Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
Alimentación complementaria o Beikost
Recomendaciones para preparar el biberón

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

Cambios fisiológicos

Hitos del desarrollo del niño
Factores que influyen en la ingestión de alimentos
Pirámide nutricional en el niño
Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
Ritmos alimentarios durante el día.
Aprender a comer
Plan semanal de comidas
Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
Obesidad: estrategia NAOS
Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
Comedores escolares
Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA

Introducción
Cambios fisiológicos
Necesidades y recomendaciones nutricionales
Adolescentes: consejos de una vida saludable

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD

Introducción
Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento
Necesidades nutricionales en el envejecimiento
Aspectos culinarios en la dieta del anciano
Consejos para la planificación de los menús en ancianos
Alimentación básica adaptada
Menopausia