



# Alimentación y Dietética Saludable

## Modalidad:

e-learning con una duración 84 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.
- Conocer el sistema gastrointestinal.
- Aprender los diferentes nutrientes energéticos y no energéticos.

## Contenidos:

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Conceptos: salud, enfermedad, alimentación y nutrición.

Conceptos asociados.

Clasificación de los alimentos.

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y Anatomía del aparato digestivo.

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA DIGESTIÓN.

La digestión.

Trastornos digestivos.

Reguladores de la digestión.

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LOS NUTRIENTES ENERGÉTICOS.



Proteínas.  
Lípidos.  
Hidratos de carbono.

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS I.

Vitaminas.  
Necesidades reales y complementos vitamínicos.

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS II.

Introducción.  
Minerales.  
Recomendaciones generales.

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS III.

El agua.  
La deshidratación.  
Recomendaciones de ingesta de líquidos.

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. DIETÉTICA.

Calorías.  
Valor energético de los alimentos.  
Clasificación de los alimentos.

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA DIETA EQUILIBRADA.

Dieta equilibrada.  
Mitos en nutrición y dietética.  
La dieta mediterránea.  
Valoración del estado nutricional.

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA A LO LARGO DEL CICLO VITAL I.

Una buena alimentación es fundamental para el crecimiento sano del bebé.  
Nutrición en la infancia.  
Nutrición en la adolescencia.



CENTRO INTERNACIONAL DE CRECIMIENTO LABORAL



Alimentación en la edad adulta.

CL. Laguna del Marquesado Nº 10  
28021 - Madrid  
910 382 879  
[cursos@ceinla.com](mailto:cursos@ceinla.com)  
[www.ceinla.com](http://www.ceinla.com)



CENTRO INTERNACIONAL DE CRECIMIENTO LABORAL