

# Alimentación, Nutrición y Dietética

## Modalidad:

e-learning con una duración 84 horas

## Objetivos:

Conocer los aspectos fundamentales sobre nutrición y dietética.

Adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar funciones en este sector de manera profesional.

Capacitar para elaborar dietas para cualquier individuo además de tratar las diferentes particularidades que se podrán encontrar a la hora de intervenir en adultos sanos o grupos de población especiales, como pueden ser las personas de edad avanzada, adolescentes, niños, lactantes o mujeres en periodo de gestación.

## 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.

Alimentación en la edad adulta.

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA DIETA

Definición y generalidades

Dieta equilibrada

Perfil calórico y recomendaciones dietéticas

Elaboración de una dieta

Mitos en nutrición y dietética

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Definición y generalidades

Entrevista con el paciente

Evaluación dietética

Evaluación clínica

Evaluación antropométrica

Evaluación bioquímica

Evaluación inmunológica

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. 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 14. 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 15. 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 16. 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 17. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA

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

## UNIDAD DIDÁCTICA 18. 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