



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



CENTRO INTERNACIONAL DE CRECIMIENTO LABORAL



Consejos para la planificación de los menús en ancianos
Alimentación básica adaptada
Menopausia

CL. Laguna del Marquesado Nº 10
28021 - Madrid
910 382 879
cursos@ceinla.com
www.ceinla.com



CENTRO INTERNACIONAL DE CRECIMIENTO LABORAL