

Dietética y Nutrición

Modalidad:

e-learning con una duración 84 horas

Objetivos:

En este Curso de Dietética y Nutrición se enseñará todo lo relacionado con la nutrición y dietética adecuada tanto a nivel profesional orientada a la creación de dietas y organización de una nutrición energética y sana para los demás, como aplicable a la vida personal, en la que cada día se deja aun más de lado la nutrición y alimentación saludable, por las comidas de fácil preparado o precocinadas, que quedan lejos de ser útiles en cuanto a valor energético se refiere para nuestro metabolismo.

Conocer los alimentos básicos, y saber organizarlos para obtener la energía necesaria a lo largo del día es muy importante ya que a menudo llevamos a cabo dietas inadecuadas y esto puede desembocar en enfermedades que requieran un tratamiento especial, pudiendo prevenirse con una alimentación adecuada.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Conceptos: salud, enfermedad, alimentación y nutrición.

Conceptos asociados.

Clasificación de los alimentos.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y Anatomía del aparato digestivo.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL PROCESO DE DIGESTIÓN.

La digestión.

Trastornos digestivos.

Reguladores de la digestión.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRIENTES ENERGÉTICOS.

Proteínas.

Lípidos.

Hidratos de carbono.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EXPERTO EN DIETÉTICA.

Calorías.

Valor energético de los alimentos.

Clasificación de los alimentos.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. REALIZACIÓN DE UNA DIETA EQUILIBRADA.

Dieta equilibrada.

Mitos en nutrición y dietética.

La dieta mediterránea.

Valoración del estado nutricional.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROCESO DE ELABORACIÓN DE PLANES ALIMENTARIOS I.

Influencia de los hábitos alimenticios en los estados de salud.

Obesidad.

Hiperlipidemia.