

FICHA TÉCNICA

Curso: Nutrición y Dietética (Curso reconocido por la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid)

Horas: 75

Objetivos:

Conocer la composición química de los alimentos, así como los principales órganos que interfieren en la alimentación.

Conocer la alimentación en las diferentes etapas de la vida.

Identificar los diferentes tipos de dieta, según las necesidades fisiológica de cada individuo.

Dirigido a:

Va dirigido para todo el personal sanitario y no sanitario que tenga interés en conocer la composición de los alimentos.

Capacita para:

Para poder adaptar la alimentación a cada etapa de la vida, conocer las necesidades nutricionales de cada persona, así como conocer la composición física y químicas de los alimentos y sus propiedades.

Otros datos:

Es un curso ilustrativo porque se recogen en él gran variedad de imágenes que sirven de apoyo al contenido.

Presenta ejercicios de autoevaluación para autoevaluar sus conocimientos sobre la materia.

Contenido Formativo:

1. Nutrición, dietética y alimentación: principios básicos

- 1.1. Introducción a la teoría y técnica de la nutrición
- 1.2. Nutrición normal, cálculo de valores calóricos

2. Sistema digestivo

- 2.1. Anatomía del sistema digestivo. Órganos.
- 2.2. Anatomía del sistema digestivo. El proceso digestivo
- 2.3. Enfermedades del aparato digestivo

3. Principios inmediatos o nutrientes

FICHA TÉCNICA

- 3.1. Composición de los alimentos: nutrientes
- 3.2. Glúcidos
- 3.3. Lípidos
- 3.4. Aminoácidos
- 3.5. Proteínas
- 3.6. Vitaminas
- 3.7. Sales minerales

4. Los grupos de alimentos

- 4.1. Introducción
- 4.2. Legumbres
- 4.3. Frutos secos
- 4.4. Cereales
- 4.5. Verduras y hortalizas
- 4.6. Frutas
- 4.7. Carnes
- 4.8. Pescados y mariscos
- 4.9. Leche y quesos
- 4.10. Huevos

5. La nutrición en las diferentes etapas de la vida

- 5.1. Introducción
- 5.2. Dieta equilibrada
- 5.3. Alimentación en gestación y lactancia
- 5.4. Alimentación en lactantes y primera infancia
- 5.5. Alimentación en edad escolar y adolescencia
- 5.6. Alimentación en edad avanzada
- 5.7. Alimentación para el deporte

6. Dietas

- 6.1. Dietas especiales
- 6.2. El aceite de oliva