

Nutrición, Dietética y Alimentación

Horas

30

Acerca de este curso

Cod: PA90

Unidad 1: Introducción. Alimentación y nutrición. Concepto de dietética:

1. Introducción.
2. Alimentación y nutrición.
3. Concepto de dietética.

Unidad 2: Energía y nutrientes:

1. Introducción.
2. Dependencia nutritiva de los organismos.
3. Valor energético de los nutrientes.
4. Metabolismo.
5. Balance energético y regulación.

Unidad 3: Importancia de una buena alimentación. Constituyentes de los alimentos:

1. Introducción.
2. Clasificación de los nutrientes.
3. Hidratos de carbono.
4. Proteínas.
5. Lípidos o grasas.
6. Vitaminas.
7. Minerales.

8. El agua.

Unidad 4: Equilibrio nutricional. Clasificación de alimentos:

1. Equilibrio nutricional: aspectos generales. Equilibrio cualitativo y cuantitativo.
2. Educación nutricional. Recursos gráficos y clasificaciones de alimentos.

Unidad 5: Variaciones de la alimentación en distintos momentos de la vida:

1. Introducción.
2. Alimentación durante el embarazo.
3. Alimentación durante la lactancia.
4. Alimentación y menopausia.
5. Alimentación del lactante y primera infancia.
6. Alimentación en la etapa escolar (aproximadamente 4 a 11 años).
7. Alimentación en la adolescencia.
8. Alimentación en personas de edad avanzada.

Unidad 6: Trastornos en la nutrición: enfermedades por defecto y por exceso:

1. Introducción.
2. Enfermedades por defecto de nutrición.
3. Enfermedades por exceso de nutrición. Alimentación y aterosclerosis.

Unidad 7: Contaminación de los alimentos: consideraciones generales y clasificación

1. Introducción.
2. Contaminación química.
3. Contaminación física.
4. Contaminación biológica.
5. Contaminación radiológica.

Unidad 8. Enfermedades de transmisión alimentarias (ETAs):

1. Concepto y clasificación.

2. Factores de riesgo que contribuyen a su aparición.
3. Estudios de enfermedades de transmisión alimentaria.

Unidad 9. Conservación de alimentos:

1. Introducción.
2. Métodos físicos de conservación de alimentos.
3. Métodos químicos de conservación de alimentos.
4. Uso de recipientes, enlatados y conservas.

Unidad 10. Dietas terapéuticas (I):

1. Concepto de dieta terapéutica. Objetivos.
2. Clasificación.
3. Características generales de las dietas.
4. Factores a tener en cuenta al instaurar una dieta. Interrogatorio previo.
5. Dietas terapéuticas por consistencias.

Unidad 11. Dietas terapéuticas (II):

1. Dietas controladas en sodio o dietas hiposódicas.
2. Dietas hipocalóricas.
3. Dietas hipercalóricas.
4. Dieta con modificación en proteínas y sustancias.
5. Dieta astringente. 6. Dieta rica en fibras.

Unidad 12. Dietas terapéuticas (III):

1. La dieta en la hipertensión arterial.
2. Dietética de la diabetes.
3. Dieta de la obesidad.
4. Trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

¿Qué aprenderás?

- Conocer cómo obtenemos energía y qué nutrientes esenciales nos aportan los alimentos que ingerimos.
- Conocer a los alimentos en su conjunto y no desde la perspectiva de las partes que lo forman.
- Saber qué constituyentes lo forman y cuál es la función de cada uno, por lo que podemos saber qué nos aporta cada tipo de alimentos.
- Sabiendo qué nos proporciona cada tipo de alimento podremos entender qué se entiende por equilibrio nutricional.
- Alcanzaremos el equilibrio nutricional con una buena elección de los alimentos a ingerir.
- Conocer los aspectos relacionados con la Salud Pública y el concepto de Higiene Alimentaria, que según la OMS comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de cualidades que le son propias con especial atención al contenido nutricional.
- Conocer qué alimentos tienen unas características u otras, qué nutrientes contienen, cómo alcanzar el equilibrio, y en definitiva todos los aspectos tratados en los bloques anteriores.