

EXPERTO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

Mediante este pack el alumnado podrá desarrollar las competencias esenciales para la elaboración y adaptación de dietas, atendiendo a las necesidades nutricionales de cada persona. Se incluyen nociones sobre dietas equilibradas, nutrición humana y planes alimenticios que proporcionen el peso ideal y una buena salud. Estas competencias permitirán desarrollar la actividad profesional en tiendas de dietética, centros de estética, etc.

CONTENIDO DEL CURSO:

TEMA 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Conceptos: salud, enfermedad, alimentación y nutrición.

Conceptos asociados.

Clasificación de los alimentos.

TEMA 2. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y Anatomía del aparato digestivo.

TEMA 3. LA DIGESTIÓN.

La digestión.

Trastornos digestivos.

Reguladores de la digestión.

TEMA 4. LOS NUTRIENTES ENERGÉTICOS.

Proteínas.

Lípidos.

Hidratos de carbono.

TEMA 5. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS I.

Vitaminas.

Necesidades reales y complementos vitamínicos.

TEMA 6. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS II.

Introducción.

Minerales.

Recomendaciones generales.

TEMA 7. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS III.

El agua.

La deshidratación.

Recomendaciones de ingesta de líquidos.

TEMA 8. DIETÉTICA.

Calorías.

Valor energético de los alimentos.

Clasificación de los alimentos.

TEMA 9. LA DIETA EQUILIBRADA.

Dieta equilibrada.

Mitos en nutrición y dietética.

La dieta mediterránea.

Valoración del estado nutricional.

TEMA 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.

TEMA 11. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA A LO LARGO DEL CICLO VITAL II.

Nutrición durante la gestación y la lactancia.
Alimentación en la menopausia.
Alimentación en la tercera edad.

TEMA 12. LA COMPRA MANIPULACIÓN, TRATAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

La compra de alimentos.
Consumo responsable.
La conservación de alimentos en el hogar.
Preparación de alimentos.
Los hábitos alimentarios: origen y cambio.

TEMA 13. ELABORACIÓN DE PLANES ALIMENTARIOS I.

Influencia de los hábitos alimenticios en los estados de salud.
Obesidad.
Hiperlipidemia.

TEMA 14. ELABORAR PLANES ALIMENTARIOS II.

Diabetes Mellitus.
Trastornos gastrointestinales.

TEMA 15. ELABORAR PLANES ALIMENTARIOS III.

Insuficiencia renal.
Enfermedades cardiovasculares.
Hipertensión arterial.
Fibrosis quística.
Alergias e intolerancias.
Nutrición en el anciano.