

TEC. PROF. EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

Materiales didácticos dirigidos a todos aquellos que deseen tener un conocimiento especializado en dietética y nutrición aplicándolos al ámbito de la dietoterapia. Por tanto, con este pack de materiales aprenderá a realizar un plan alimenticio o una adaptación de dietas, considerando el valor energético de los alimentos y las necesidades nutricionales del cliente.

CONTENIDO DEL CURSO:

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

TEMA 1. INTRODUCCIÓN.

Conceptos.

TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Clasificación de los nutrientes.

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

TEMA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

TEMA 4. LA DIGESTIÓN.

Introducción.

Hiperpermeabilidad.

TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

Transformaciones energéticas celulares.

Unidades de medida de la energía.

Necesidades energéticas del adulto sano.

Necesidades energéticas totales según la FAO.

TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II.

Valor energético de los alimentos.

Tablas de composición de los alimentos.

Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

TEMA 7. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Alimentos de origen animal.

Alimentos de origen vegetal.

Otros alimentos.

Influencia del procesado de los alimentos en su composición y valor nutricional.

MÓDULO 2. ASPECTOS NUTRICIONALES.

TEMA 8. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS PROTEÍNAS.

Definición.

Digestión, absorción y metabolismo.

Química de las proteínas: constitución, clasificación y propiedades.

Raciones dietéticas recomendadas.

Aminoácidos esenciales.

Suplementación y complementación proteica.

Principal fuente de proteínas.

Deficiencia de proteínas.

Exceso de proteínas.

Métodos de evaluación de la calidad o valor nutritivo de las proteínas.

TEMA 9. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS LÍPIDOS.

Definición y composición.

Distribución.
Funciones.
Clasificación.

TEMA 10. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS HIDRATOS DE CARBONO.

Generalidades.
Funciones.
Clasificación.

TEMA 11. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS MINERALES.

Introducción.
Clasificación.
Funciones generales de los minerales.

TEMA 12. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS VITAMINAS.

Introducción.
Funciones.
Clasificación.
Necesidades reales y complementos vitamínicos.

TEMA 13. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA.

Introducción.
El agua en el cuerpo humano.
Distribución de agua en el cuerpo humano.
El agua y soluciones acuosas.
Recomendaciones sobre el consumo de agua.
Balance hídrico.
Trastornos relacionados con el consumo de agua.
Contenido de agua en los alimentos.

MÓDULO 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD.

TEMA 14. NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

Envejecimiento.
Cómo debe ser la alimentación en esta etapa.
Cambios psico-biológicos que aparecen con la edad y que afectan a la Nutrición.
Elementos de una dieta para mayores.
Requerimientos energéticos.

TEMA 15. NUTRICIÓN EN DIABÉTICOS.

Definición y detección.
Recomendaciones generales.
Modelo alimentario para diabéticos.
Ejercicios para diabéticos.

TEMA 16. ENFERMEDADES CORONARIAS.

Afecciones coronarias.
Insuficiencia cardíaca.
Hipertensión.
Colesterol y triglicéridos.
Arterioesclerosis.

TEMA 17. OSTEOPOROSIS Y NUTRICIÓN.

Osteoporosis: desarrollo y prevención.
Recomendaciones dietéticas.

TEMA 18. OBESIDAD Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD.

Introducción.
Causas de la obesidad.
Índice de masa corporal.
Complicaciones de la obesidad.

Recomendaciones para realizar una dieta saludable.
Ejercicio físico.
Tratamiento.

TEMA 19. DIETAS TERAPEÚTICAS EN PATOLOGÍAS PREVALENTES EN EL ANCIANO.

Introducción.
Causas de la obesidad.
Índice de masa corporal.
Complicaciones de la obesidad.
Recomendaciones para realizar una dieta saludable.
Ejercicio físico.
Tratamiento.

TEMA 20. NUTRICIÓN HUMANA EN LA MENOPAUSIA.

La menopausia.
Requerimientos nutricionales.