

## TEC. PROF. EN DIETETICA Y NUTRICION

En este pack de materiales, en soporte físico y multimedia, podrá encontrar las bases de la dietética y la nutrición aplicadas a las distintas etapas de la vida, así como los aspectos nutricionales de los distintos grupos de alimentos, con el fin de poder llevar a la práctica los conocimientos fundamentales para una nutrición sana y equilibrada.

### CONTENIDO DEL CURSO:

#### MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

- Concepto de bromatología
- Concepto de alimentación
- Concepto de nutrición
- Concepto de alimento
- Concepto de nutriente
- Concepto de dietética
- Concepto de dieta
- Concepto de ración
- Concepto de dietista-nutricionista
- Concepto de salud
- Concepto de enfermedad

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

- Clasificación de los alimentos
- Clasificación de nutrientes
- Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

- Conceptos básicos
- Anatomía y fisiología del aparato digestivo
- Proceso de la digestión

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

- Transformaciones energéticas celulares
- Unidades de medida de la energía
- Necesidades energéticas del adulto sano
- Valor calórico de los alimentos

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

- Definición y generalidades
- Clasificación
- Funciones
- Metabolismo de los hidratos de carbono
- La fibra dietética

##### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

- Definición y generalidades
- Funciones
- Distribución
- Clasificación
- Metabolismo lipídico

##### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

- Definición y generalidades
- Aminoácidos
- Proteínas
- Metabolismo de las proteínas
- Necesidades de proteínas
- Valor proteico de los alimentos

Enfermedades relacionadas con las proteínas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

Introducción

Funciones

Clasificación

Necesidades reales y complejos vitamínicos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

Introducción

Clasificación

Características generales de los minerales

Funciones generales de los minerales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

Introducción y características del agua

El agua en el cuerpo humano

Recomendaciones sobre el consumo de agua

Trastornos relacionados con el consumo de agua

Contenido de agua en los alimentos

### MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

Valor nutritivo de los alimentos

Clasificación de los alimentos

Alimentos de origen animal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

Alimentos de origen vegetal

Otros alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Introducción

Higiene de los alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

Operaciones a temperatura ambiente

Operaciones de cocción

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Conservación de los alimentos

Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos

Métodos físicos

Métodos químicos

Tecnologías emergentes

Consejos en la adquisición de alimentos

Consumo responsable

Los hábitos alimenticios: origen y cambio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales

Ingestas recomendadas

Etiquetado de los alimentos

### MÓDULO 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

Definición y generalidades

Dieta equilibrada

Perfil calórico y recomendaciones dietéticas

Elaboración de una dieta  
Mitos en nutrición y dietética

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Definición y generalidades  
Entrevista con el paciente  
Evaluación dietética  
Evaluación clínica  
Evaluación antropométrica  
Evaluación bioquímica  
Evaluación inmunológica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

Introducción  
Cambios fisiológicos durante el embarazo  
Necesidades nutricionales en el embarazo  
Recomendaciones dietéticas en el embarazo  
Complicaciones más frecuentes en el embarazo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

Cambios fisiológicos durante la lactancia  
Necesidades nutricionales en la lactancia  
Recomendaciones dietéticas en la lactancia  
Medidas higiénicas y consumo de medicamentos  
Tipos de lactancia  
Posición para la lactancia  
Duración y frecuencia en las tomas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

Cambios fisiológicos  
Hitos del desarrollo importantes en la nutrición  
Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)  
Alimentación complementaria o Beikost  
Recomendaciones para preparar el biberón

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

Cambios fisiológicos  
Hitos del desarrollo del niño  
Factores que influyen en la ingestión de alimentos  
Pirámide nutricional en el niño  
Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas  
Ritmos alimentarios durante el día.  
Aprender a comer  
Plan semanal de comidas  
Importancia de una buena nutrición en la edad infantil  
Obesidad: estrategia NAOS  
Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir  
Comedores escolares  
Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA

Introducción  
Cambios fisiológicos  
Necesidades y recomendaciones nutricionales  
Adolescentes: consejos de una vida saludable

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD

Introducción  
Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento  
Necesidades nutricionales en el envejecimiento  
Aspectos culinarios en la dieta del anciano

Consejos para la planificación de los menús en ancianos  
Alimentación básica adaptada  
Menopausia

#### MÓDULO 4. DIETOTERAPIA: PRINCIPALES ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETOTERAPIA

Introducción a la dietoterapia  
Intervención dietética en casos patológicos  
A modo de resumen

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. OBESIDAD

Introducción  
Síndrome metabólico  
Atención al paciente con exceso de peso  
Pérdida de peso  
Técnicas de tratamiento

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIABETES MELLITUS

Concepto de diabetes  
Metabolismo de los hidratos de carbono  
Fisiopatología de la diabetes  
Clasificación de la diabetes  
Manifestaciones de la diabetes  
Criterios de diagnóstico  
Recomendaciones y tratamiento para la diabetes  
Tratamiento dietético  
Complicaciones de la diabetes  
Educación para la diabetes

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. OSTEOPOROSIS

Concepto de osteoporosis  
Fisiología del hueso  
Diagnóstico  
Etiología  
Tratamiento

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ALTERNATIVAS A LA ALIMENTACIÓN TRADICIONAL

Clasificación  
Alimentación básica adaptada  
Suplementos dietéticos  
Nutrición enteral  
Nutrición parenteral

##### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ANOREXIA NERVIOSA

Concepto de anorexia nerviosa  
Historia  
Epidemiología  
Etiología  
Clínica de la anorexia nerviosa  
Diagnóstico  
Evolución y prevención  
Tratamiento

##### UNIDAD DIDÁCTICA 7. BULIMIA NERVIOSA

Concepto de bulimia nerviosa  
Evolución histórica  
Epidemiología  
Diagnóstico  
Manifestaciones clínicas  
Tratamiento

Diferencias entre anorexia y bulimia