

TEC. PROF. EN ELABORACION DE DIETAS/DIETOTERAPIA

Materiales didácticos dirigidos a todos aquellos que deseen tener un conocimiento especializado en dietética y nutrición, y aplicarlo al ámbito de la dietoterapia. Con este pack de materiales el/la alumno/a 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 protéica.

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.

TEMA 14. LA DIETA.

Introducción.
Dieta equilibrada.
Principales relaciones entre energía y nutrientes.
Aportes dietéticos recomendados.
La dieta mediterránea.
Dieta equilibrada comiendo fuera de casa.
Mitos en nutrición y dietética.

TEMA 15. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS I.

Qué son las tablas de composición de alimentos.
Tablas de composición de alimentos.

TEMA 16. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS II.

Tablas de composición de alimentos.

TEMA 17. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.

Entrevista con el paciente.
Evaluación dietética.
Evaluación clínica.
Evaluación antropométrica.
Evaluación bioquímica.
Evaluación inmunológica.

TEMA 18. DIETAS EN ESTADOS FISIOLÓGICOS.

La mujer embarazada.
La mujer en el momento de lactancia.
La infancia.
La adolescencia.
El adulto sano.
La mujer con menopausia.

El anciano.

TEMA 19. DIETAS EN DIFERENTES ESTADOS PATOLÓGICOS.

Dieta hiposódica.

Dieta hipocalórica.

Dieta hipercalórica.

Dieta y anemia.

Dieta baja en azúcar.

Dieta para la osteoporosis.

Dieta astringente.

Dieta de protección gástrica. Antiulcerosa común.

Dieta pobre en grasa. Protección Biliar.

Dieta laxante.

Dieta para reducir el ácido úrico. Hiperuricemia.

ANEXO 1.

Dieta hiposódica.

Dieta hipocalórica.

Dieta hipocalórica I.

Dieta hipocalórica II.

Ejemplo de dieta hipocalórica III.

Dieta baja en azúcar.

Dieta astringente moderada.

Dieta pobre en grasa.

Dieta laxante.