

El objetivo principal de este curso es enseñar todos los aspectos relacionados con el ámbito de la nutrición y la dietética, haciendo hincapié en el valor nutricional de los alimentos y su uso para mejorar nuestra salud y bienestar.

Al finalizar este curso el alumno será capaz de: Conocer las pautas para llevar a cabo una dieta sana, variada y equilibrada. Aprender a sacar el máximo beneficio de los alimentos, siendo capaz de crear una dieta sana para mejorar su salud. Conocer los alimentos ecológicos, sus características y cualidades. Discernir las diferentes etapas vitales por las que pasamos que condicionan nuestra alimentación, siendo capaz de elegir la dieta que debemos seguir en cada una de ellas. Conocer los diferentes tipos de dietas que existen. Identificar los tipos de nutrientes que podemos encontrar en los alimentos y sus efectos en nuestro organismo. Conocer las diferentes enfermedades alimentarias y prevenirlas conforme a las normas de higiene y manipulación de alimentos.

## **UNIDAD 1. EL PROCESO DE NUTRICIÓN**

1. Concepto de nutrición y alimentación 1.1 Diferencias 2. Los nutrientes 2.1. Funciones de los nutrientes 2.2. Clasificación en macronutrientes y micronutrientes 2.3. Tipos de nutrientes 3. Necesidades energéticas 4. Contenido calórico 5. Tasa metabólica basal 5.1 ¿Cómo se calcula?

## **UNIDAD 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS. GRUPOS**

1. Legumbres 2. Cereales 3. Frutos secos 4. Verduras y hortalizas 5. Frutas 6. Carnes 7. Pescados y mariscos 8. Lácteos y sus derivados. 9. Huevos 10. Aceites y grasas

## **UNIDAD 3. PRINCIPIOS NUTRITIVOS**

1. Principios nutritivos y su función en el organismo 2. Nutrientes principales 2.1. Hidratos de carbono o glúcidos 2.2. Grasas o lípidos 2.3. Proteínas 2.4 Vitaminas 2.5 el agua y las sales minerales

## **UNIDAD 4. EL APARATO DIGESTIVO**

1. Anatomía y órganos del aparato digestivo 1.1 órganos fundamentales 2. Funciones del aparato digestivo 3. El proceso digestivo en la nutrición 3.1. Etapas del proceso digestivo

## **UNIDAD 5. CALIDAD Y SEGURIDAD EN LOS ALIMENTOS**

1. Calidad de los alimentos ecológicos 1.1. Qué son los alimentos ecológicos 1.2. Características y cualidades 2. importancia de la conservación de los alimentos 3. higiene y seguridad en los alimentos

## **UNIDAD 6. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**

1. la pirámide alimentaria 2. dieta mediterránea y beneficios sobre la salud 3. otros tipos de dietas 3.1. Dieta vegetariana 3.2. Dieta vegana 3.3. Dieta macrobiótica 4. alimentación según edad y estado fisiológico 4.1. Alimentación en las distintas etapas vitales 4.2. Alimentación según estado fisiológico 5. enfermedades de origen alimentario 5.1. Infecciones alimentarias 5.2. Intoxicaciones alimentarias