

Nutrición y Dietética

AF: 26414

HORAS: 30

OBJETIVOS

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.

CONTENIDOS

ÍNDICE UNIDAD 1. EL PROCESO DE NUTRICIÓN Introducción Mapa conceptual Contenidos 1.1 Concepto de nutrición y alimentación 1.1.1. Diferencias 1.2 Los nutrientes 1.2.1. Funciones de los nutrientes 1.2.2. Clasificación en macronutrientes y micronutrientes 1.2.3. Tipos de nutrientes 1.3. Necesidades energéticas 1.4. Contenido calórico 1.5. Tasa metabólica basal 1.5.1. ¿Cómo se calcula? Resumen UNIDAD 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS. GRUPOS Introducción Mapa conceptual Contenidos 2.1 Legumbres 2.2 Cereales 2.3 Frutos secos 2.4 Verduras y hortalizas 2.5 Frutas 2.6 Carnes 2.7 Pescados y mariscos 2.8 Lácteos y sus derivados 2.9 Huevos 2.10 Aceites y grasas Resumen UNIDAD 3. PRINCIPIOS NUTRITIVOS Introducción Mapa conceptual Contenidos 3.1 Principios nutritivos y su función en el organismo 3.1.1. Archivo multimedia: los principios nutritivos y su importancia 3.2 Nutrientes principales 3.1.1. Hidratos de carbono o glúcidos 3.1.2. Grasas o lípidos 3.1.3. Proteínas 3.1.4. Vitaminas 3.1.5. El agua y las sales minerales Resumen UNIDAD 4. EL APARATO DIGESTIVO Introducción Mapa conceptual Contenidos 4.1. Anatomía y órganos del aparato digestivo 4.1.1. Órganos fundamentales 4.2. Funciones del aparato digestivo 4.3. El proceso digestivo en la nutrición 4.3.1. Etapas del proceso digestivo Resumen UNIDAD 5. CALIDAD Y SEGURIDAD EN LOS ALIMENTOS Introducción Mapa conceptual Contenidos 5.1. Calidad de los alimentos ecológicos 5.1.1. Qué son los alimentos ecológicos 5.1.2. Características y cualidades 5.2. Importancia de la conservación de los alimentos 5.3. Higiene y seguridad en los alimentos Resumen UNIDAD 6. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Introducción Mapa conceptual Contenidos 6.1. La pirámide alimentaria 6.2. Dieta mediterránea y beneficios sobre la salud 6.3. Otros tipos de dieta 6.3.1. Dieta vegetariana 6.3.2. Dieta vegana 6.3.3. Dieta macrobióticas 6.4. Alimentación según edad y estado fisiológico 6.4.1. Alimentación en las distintas etapas vitales 6.4.2. Alimentación según estado fisiológico 6.5. Enfermedades de origen alimentario 6.5.1. Infecciones alimentarias 6.5.2. Intoxicaciones alimentarias 6.6. Archivo multimedia: claves de una dieta equilibrada Resumen BIBLIOGRAFÍA GLOSARIO