

Duración

20 horas

Objetivos

Los objetivos generales que persigue este curso pretenden que el alumno/a consiga comprender y conocer los conceptos básicos en el ámbito de la nutrición y dietética, el funcionamiento general del proceso digestivo, las características de los diferentes principios nutritivos y la aplicación de estos conocimientos en la consecución de dietas equilibradas adaptadas a cada tipo de persona, en función de su estado de salud o estilo de vida.

Contenidos

- ✔ **Nutrición y alimentación.**
 - ✔ Alimentos y nutrientes.
 - ✔ Calorías y energías.

- ✔ **Anatomía del aparato digestivo.**
 - ✔ Descripción del sistema digestivo y los órganos que lo forman.

- ✔ **Fisiología del aparato digestivo.**
 - ✔ Proceso digestivo.

- ✔ **Composición de los alimentos.**
 - ✔ Nutrientes.

- ✔ **Glúcidos.**
 - ✔ Clasificación.
 - ✔ Glúcidos y formación de energía.
 - ✔ Reservas e índice de glucógeno.

- ✔ **Lípidos.**
 - ✔ Clasificación.
 - ✔ Ácidos grasos.
 - ✔ Acilglicéridos.
 - ✔ Ceras.
 - ✔ Fosfolípidos.
 - ✔ Esfingolípidos y glicolípidos.
 - ✔ Terpenos.
 - ✔ Esteroides.
 - ✔ Prostaglandinas.

- ✔ **Proteínas.**
 - ✔ Clasificación.
 - ✔ Aminoácidos.
 - ✔ Estructura proteica, primaria, secundaria, terciaria, cuaternaria y quinaría.

- ☑ **Vitaminas.**
 - ✓ Liposolubles e hidrosolubles.
- ☑ **Sales minerales.**
 - ✓ Macrominerales y Microminerales.
- ☑ **Los grupos de alimentos**
 - ✓ Legumbres, frutos secos, cereales, verduras y hortalizas, frutas, carnes, pescados y mariscos, leche y quesos y huevos.
- ☑ **Energía de la nutrición**
 - ✓ Valor energético de los alimentos.
 - ✓ Contenido calórico de los alimentos.
 - ✓ Necesidades energéticas del ser humano.
 - ✓ Estructura proteica.
- ☑ **Alimentación equilibrada**
 - ✓ Dieta equilibrada, proteínas, las grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.
- ☑ **Alimentación según edad y estado fisiológico**
 - ✓ Embarazo y lactancia.
 - ✓ Lactante y primera infancia.
 - ✓ Edad escolar y adolescencia.
 - ✓ Tercera edad.
 - ✓ Mujer y menopausia.
 - ✓ Alimentación y deporte.
- ☑ **Dietas especiales.**
 - ✓ Sana, para adelgazar, para ganar peso, para diabéticos, para el colesterol, para artríticos, para hipertensos, para enfermos renales, para trastornos gastrointestinales.