

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

70
HORAS

DESCRIPCIÓN

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.

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

UNIDAD 1: Nutrición y alimentación: Alimentos y nutrientes – Calorías y energías.

UNIDAD 2: Anatomía del aparato digestivo: Descripción del sistema digestivo y los órganos que lo forman.

UNIDAD 3: Fisiología del aparato digestivo: Proceso digestivo.

UNIDAD 4: Composición de los alimentos: Nutrientes.

UNIDAD 5: Glúcidos: Clasificación Glúcidos y formación de energía – Reservas e índice de glucógeno.

UNIDAD 6: Lípidos: Clasificación – Ácidos grasos – Acilglicéridos – Ceras – Fosfolípidos – Esfingolípidos y glicolípidos – Terpenos – Esteroides – Prostaglandinas.

UNIDAD 7: Proteínas: Clasificación – Aminoácidos – Estructura proteica, primaria, secundaria, terciaria, cuaternaria y quinaria.

UNIDAD 8: Vitaminas: Liposolubles e hidrosolubles.

UNIDAD 9: Sales minerales: Macrominerales y Microminerales.

UNIDAD 10: Los grupos de alimentos: Legumbres, frutos secos, cereales, verduras y hortalizas, frutas, carnes, pescados y mariscos, leche y quesos y huevos.

UNIDAD 11: Energía de la nutrición: Valor energético de los alimentos – Contenido calórico de los alimentos – Necesidades energéticas del ser humano – Estructura proteica.

UNIDAD 12: Alimentación equilibrada: Dieta equilibrada, proteínas, las grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

UNIDAD 13: 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.

UNIDAD 14: Dietas especiales: Sana, para adelgazar, para ganar peso, para diabéticos, para el colesterol, para artríticos, para hipertensos, para enfermos renales, para trastornos gastrointestinales.