

Salud, Nutrición y Dietética

Modalidad: Online

Duración: 56 horas

Objetivos:

- Diseñar dietas específicas para cada situación, en función del estado de salud y etapa de la vida y según las necesidades del organismo y aspectos nutricionales.
- Adquirir conocimientos sobre las partes y patologías propias del sistema digestivo y endocrino.
- Adquirir conocimientos sobre los principios nutricionales y el proceso nutricional en el ser humano, así como las características de los diferentes nutrientes alimentarios (macronutrientes y micronutrientes).
- Conocer las características, composición y clasificación de los alimentos, permitiendo su posterior conjugación en el diseño de pautas correctas de alimentación.
- Saber cuáles son las relaciones existentes entre una alimentación y nutrición equilibrada y la correcta salud, exponiendo la importancia del correcto seguimiento de la dieta mediterránea, así como la identificación de falsos mitos y errores sobre alimentación.
- Identificar los requerimientos nutricionales en las diferentes etapas de la vida, facilitando el diseño de unas pautas alimenticias correctas.
- Conocer las bases de las dietas destinadas al tratamiento de diversas patologías.

Contenidos:

Anatomía y fisiopatología de los aparatos digestivo y endocrino

Introducción

El sistema digestivo

Patologías digestivas

El sistema endocrino

Patologías endocrinas

Resumen

Alimentación y nutrición

Introducción

Principios de nutrición

Carbohidratos y fibra dietética



Lípidos
Proteínas
Vitaminas
Minerales
El agua
Proceso de la nutrición
Resumen

Grupos de alimentos

Introducción
Los alimentos y su composición
Clasificación de los alimentos
Alimentos nuevos.
Aditivos alimentarios
Leche y productos lácteos
Carnes, huevos y pescados
Legumbres, tubérculos y frutos secos
Hortalizas y frutas
Cereales
Grasas y aceites
Alimentos de servicio
Resumen

Alimentación y salud

Introducción
Alimentación saludable
Equilibrio alimentario. Normas y características que rigen el equilibrio nutritivo
Principales relaciones entre energía y nutrientes
Guías alimentarias o dietéticas
Dieta mediterránea
Importancia de la alimentación y su relación con la salud
Mitos y errores sobre la alimentación
Resumen

Dietas en las diferentes etapas de la vida

Introducción
Alimentación infantil
Alimentación en la adolescencia
Alimentación del adulto
Alimentación en la tercera edad
Resumen





Dietas terapéuticas

Introducción

Dietoterapia:

Dieta de protección gástrica

Dieta astringente

Dieta para pacientes diabéticos insulino dependientes o con hipoglucemias orales

Dieta hipocalórica

Dieta para la insuficiencia renal crónica

Dieta de protección biliar

Dieta para dislipemias y cardiopatía isquémica

Dieta baja en sodio

Nutrición enteral y parenteral

Resumen

