

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# Especialista en Elaboración de Dietas / Dietoterapia

Modalidad:

e-learning con una duración 112 horas

Objetivos:

Presentar los conceptos básicos en el ámbito de la dietética y la nutrición, aplicados a la elaboración de dietas.

- Conocer las necesidades nutricionales específicas de la persona en las distintas etapas de la vida.
- Describir las características de una dieta equilibrada.
- Ofrecer los elementos necesarios para realizar la valoración del estado nutricional de una persona.
- Presentar modelos de dietas para los distintos estados fisiológicos y patológicos de la persona.

Contenidos:

## MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

Concepto de bromatología  
Concepto de alimentación  
Concepto de nutrición  
Concepto de alimento  
Concepto de nutriente  
Concepto de dietética  
Concepto de dieta  
Concepto de ración  
Concepto de dietista-nutricionista



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



Concepto de salud  
Concepto de enfermedad

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

Clasificación de los alimentos  
Clasificación de nutrientes  
Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

Conceptos básicos  
Anatomía y fisiología del aparato digestivo  
Proceso de la digestión

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

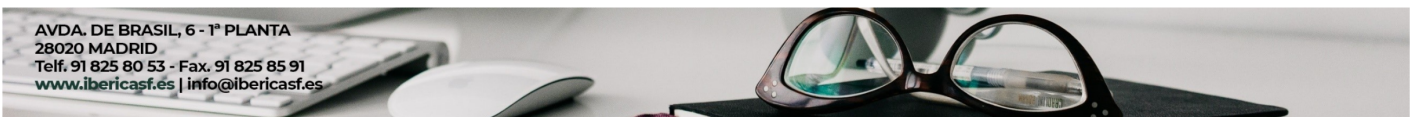
Transformaciones energéticas celulares  
Unidades de medida de la energía  
Necesidades energéticas del adulto sano  
Valor calórico de los alimentos

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

Definición y generalidades  
Clasificación  
Funciones  
Metabolismo de los hidratos de carbono  
La fibra dietética

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

Definición y generalidades  
Funciones  
Distribución  
Clasificación  
Metabolismo lipídico



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



## UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

Definición y generalidades

Aminoácidos

Proteínas

Metabolismo de las proteínas

Necesidades de proteínas

Valor proteico de los alimentos

Enfermedades relacionadas con las proteínas

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

Introducción

Funciones

Clasificación

Necesidades reales y complejos vitamínicos

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

Introducción

Clasificación

Características generales de los minerales

Funciones generales de los minerales

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

Introducción y características del agua

El agua en el cuerpo humano

Recomendaciones sobre el consumo de agua

Trastornos relacionados con el consumo de agua

Contenido de agua en los alimentos

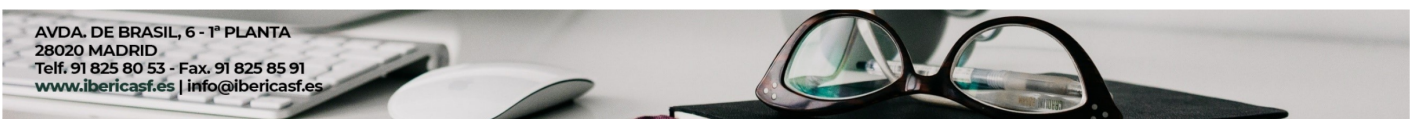
## MÓDULO 2. ELABORACIÓN DE DIETAS. DIETOTERAPIA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

Introducción

Dieta equilibrada

Principales relaciones entre energía y nutrientes



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



Aportes dietéticos recomendados  
La dieta mediterránea  
Dieta equilibrada comiendo fuera de casa  
Mitos en nutrición y dietética

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS I

Qué son las tablas de composición de alimentos  
Tablas de composición de alimentos

- Tablas de composición de alimentos. Cereales
- Tablas de composición de alimentos. Leguminosas
- Tablas de composición de alimentos. Tubérculos y hortalizas
- Tablas de composición de alimentos. Frutas
- Tablas de composición de alimentos. Frutos secos
- Tablas de composición de alimentos. Leche y derivados.
- Tablas de composición de alimentos. Huevos

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS II

Tablas de composición de alimentos

- Tablas de composición de alimentos. Azúcares y dulces varios
- Tablas de composición de alimentos. Aceites y grasas
- Tablas de composición de alimentos. Pescados
- Tablas de composición de alimentos. Carne

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Entrevista con el paciente  
Evaluación dietética  
Evaluación clínica  
Evaluación antropométrica  
Evaluación bioquímica  
Evaluación inmunológica

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETAS EN ESTADOS FISIOLÓGICOS

La mujer embarazada  
La mujer en el momento de lactancia  
La infancia



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



- Necesidades nutricionales en el primer año de vida
- Niño preescolar de 1- 3 años de edad
- Niños de 4-6 años de edad
- Niño escolar de 7- 12 años de edad

La adolescencia

- Necesidades y recomendaciones nutricionales

El adulto sano

La mujer con menopausia

El anciano

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETAS EN DIFERENTES ESTADOS PATOLÓGICOS

Dieta hiposódica

Dieta hipocalórica

Dieta hipercalórica

Dieta y anemia

Dieta baja en azúcar

Dieta para la osteoporosis

Dieta astringente

Dieta de protección gástrica. Antiulcerosa común

Dieta pobre en grasa. Protección Biliar

Dieta laxante

Dieta para reducir el ácido úrico. Hiperuricemia

### ANEXOS

Dieta hiposódica

Dieta hipocalórica

Dieta hipocalórica I

Dieta hipocalórica II

Ejemplo de dieta hipocalórica III

Dieta baja en azúcar

Dieta astringente moderada

Dieta pobre en grasa

Dieta laxante

Dieta vegetariana

Dieta proteica

Dieta ayurvédica

Dieta durante el embarazo