



**La mejor formación a tu alcance.**

# Experto en Dietética y Nutrición

## Modalidad:

e-learning con una duración 112 horas

## Objetivos:

- Proporcionar una amplia visión de lo que es la nutrición humana, así como proporcionar los conocimientos necesarios y actualizados sobre dietética y nutrición.
- Preparar para crear dietas equilibradas, dirigidas a conseguir el peso ideal y una buena salud.
- Adaptación de dietas a las características de cada persona: edad, estado físico.
- Adquirir conocimientos a nivel profesional sobre dietoterapia y alimentos funcionales, complementos alimenticios, plantas medicinales y terapéuticas, etc.

## 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  
Concepto de salud  
Concepto de enfermedad

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

# La mejor formación a tu alcance.

## 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

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

Definición y generalidades  
Aminoácidos

# La mejor formación a tu alcance.

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. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

Valor nutritivo de los alimentos

Clasificación de los alimentos

Alimentos de origen animal

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

Alimentos de origen vegetal

Otros alimentos



**FOESCO**  
FORMACIÓN ESTATAL CONTINUA

Telf.: 910 323 794  
[cursos@foesco.com](mailto:cursos@foesco.com)





# La mejor formación a tu alcance.

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Introducción  
Higiene de los alimentos

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

Operaciones a temperatura ambiente  
Operaciones de cocción

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Conservación de los alimentos  
Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos  
Métodos físicos  
Métodos químicos  
Tecnologías emergentes  
Consejos en la adquisición de alimentos  
Consumo responsable  
Los hábitos alimenticios: origen y cambio

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales  
Ingestas recomendadas  
Etiquetado de los alimentos

## MÓDULO 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

Definición y generalidades  
Dieta equilibrada  
Perfil calórico y recomendaciones dietéticas  
Elaboración de una dieta  
Mitos en nutrición y dietética

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

# La mejor formación a tu alcance.

Definición y generalidades

Entrevista con el paciente

Evaluación dietética

Evaluación clínica

Evaluación antropométrica

Evaluación bioquímica

Evaluación inmunológica

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

Introducción

Cambios fisiológicos durante el embarazo

Necesidades nutricionales en el embarazo

Recomendaciones dietéticas en el embarazo

Complicaciones más frecuentes en el embarazo

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

Cambios fisiológicos durante la lactancia

Necesidades nutricionales en la lactancia

Recomendaciones dietéticas en la lactancia

Medidas higiénicas y consumo de medicamentos

Tipos de lactancia

Posición para la lactancia

Duración y frecuencia en las tomas

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

Cambios fisiológicos

Hitos del desarrollo importantes en la nutrición

Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)

Alimentación complementaria o Beikost

Recomendaciones para preparar el biberón

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

Cambios fisiológicos

# La mejor formación a tu alcance.

Hitos del desarrollo del niño  
Factores que influyen en la ingestión de alimentos  
Pirámide nutricional en el niño  
Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas  
Ritmos alimentarios durante el día.  
Aprender a comer  
Plan semanal de comidas  
Importancia de una buena nutrición en la edad infantil  
Obesidad: estrategia NAOS  
Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir  
Comedores escolares  
Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA

Introducción  
Cambios fisiológicos  
Necesidades y recomendaciones nutricionales  
Adolescentes: consejos de una vida saludable

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD

Introducción  
Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento  
Necesidades nutricionales en el envejecimiento  
Aspectos culinarios en la dieta del anciano  
Consejos para la planificación de los menús en ancianos  
Alimentación básica adaptada  
Menopausia