



# 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



## 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



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



## 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



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





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