

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

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:

- Nutrición y alimentación.

Alimentos y nutrientes.

Calorías y energías.

- Anatomía del aparato digestivo:

Descripción del sistema digestivo y los órganos que lo forman.

- Fisiología del aparato digestivo:

Proceso digestivo.

- Composición de los alimentos:

Nutrientes.



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



- Glúcidos:

Clasificación. Glúcidos y formación de energía.

Reservas e índice de glucógeno.

- Lípidos:

Clasificación.

Ácidos grasos.

Acilglicéridos.

Ceras.

Fosfolípidos.

Esfingolípidos y glicolípidos.

Terpenos.

Esteroides.

Prostaglandinas.

- Proteínas:

Clasificación.

Aminoácidos.

Estructura proteica, primaria, secundaria, terciaria, cuaternaria y quíntaria.

- Vitaminas:

Liposolubles e hidrosolubles.

- Sales minerales:

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Macrominerales y Microminerales.

- Los grupos de alimentos:

Legumbres, frutos secos, cereales, verduras y hortalizas, frutas, carnes, pescados y mariscos, leche y quesos y huevos.

- Energía de la nutrición:

Valor energético de los alimentos.

Contenido calórico de los alimentos.

Necesidades energéticas del ser humano.

Estructura proteica.

- Alimentación equilibrada:

Dieta equilibrada , proteínas, las grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

- 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.

- Dietas especiales:

Sana, para adelgazar, para ganar peso, para diabéticos, para el colesterol, para artríticos, para hipertensos, para enfermos renales, para trastornos gastrointestinales.