

# Alimentación y Dietética Saludable

## Modalidad:

e-learning con una duración 84 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.
- Conocer el sistema gastrointestinal.
- Aprender los diferentes nutrientes energéticos y no energéticos.

## Contenidos:

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Conceptos: salud, enfermedad, alimentación y nutrición.

Conceptos asociados.

Clasificación de los alimentos.

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y Anatomía del aparato digestivo.

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA DIGESTIÓN.

La digestión.

Trastornos digestivos.

Reguladores de la digestión.

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LOS NUTRIENTES ENERGÉTICOS.

Proteínas.  
Lípidos.  
Hidratos de carbono.

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS I.

Vitaminas.  
Necesidades reales y complementos vitamínicos.

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS II.

Introducción.  
Minerales.  
Recomendaciones generales.

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS III.

El agua.  
La deshidratación.  
Recomendaciones de ingesta de líquidos.

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. DIETÉTICA.

Calorías.  
Valor energético de los alimentos.  
Clasificación de los alimentos.

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA DIETA EQUILIBRADA.

Dieta equilibrada.  
Mitos en nutrición y dietética.  
La dieta mediterránea.  
Valoración del estado nutricional.

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA A LO LARGO DEL CICLO VITAL I.

Una buena alimentación es fundamental para el crecimiento sano del bebé.  
Nutrición en la infancia.  
Nutrición en la adolescencia.

---

Alimentación en la edad adulta.