

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# Alimentación, Nutrición y Dietética

## Modalidad:

e-learning con una duración 84 horas

## Objetivos:

Conocer los aspectos fundamentales sobre nutrición y dietética.

Adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar funciones en este sector de manera profesional.

Capacitar para elaborar dietas para cualquier individuo además de tratar las diferentes particularidades que se podrán encontrar a la hora de intervenir en adultos sanos o grupos de población especiales, como pueden ser las personas de edad avanzada, adolescentes, niños, lactantes o mujeres en periodo de gestación.

## 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.

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



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.



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



Alimentación en la edad adulta.

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA DIETA

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

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Definición y generalidades  
Entrevista con el paciente  
Evaluación dietética  
Evaluación clínica  
Evaluación antropométrica  
Evaluación bioquímica  
Evaluación inmunológica

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. 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 14. 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



## UNIDAD DIDÁCTICA 15. 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 16. 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 17. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA

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

## UNIDAD DIDÁCTICA 18. 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



Consejos para la planificación de los menús en ancianos  
Alimentación básica adaptada  
Menopausia

