

# Dietética y Nutrición

## Modalidad:

e-learning con una duración 84 horas

## Objetivos:

En este Curso de Dietética y Nutrición se enseñará todo lo relacionado con la nutrición y dietética adecuada tanto a nivel profesional orientada a la creación de dietas y organización de una nutrición energética y sana para los demás, como aplicable a la vida personal, en la que cada día se deja aun más de lado la nutrición y alimentación saludable, por las comidas de fácil preparado o precocinadas, que quedan lejos de ser útiles en cuanto a valor energético se refiere para nuestro metabolismo.

Conocer los alimentos básicos, y saber organizarlos para obtener la energía necesaria a lo largo del día es muy importante ya que a menudo llevamos a cabo dietas inadecuadas y esto puede desembocar en enfermedades que requieran un tratamiento especial, pudiendo prevenirse con una alimentación adecuada.

## Contenidos:

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Conceptos: salud, enfermedad, alimentación y nutrición.

Conceptos asociados.

Clasificación de los alimentos.

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y Anatomía del aparato digestivo.

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL PROCESO DE DIGESTIÓN.

La digestión.

Trastornos digestivos.

Reguladores de la digestión.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRIENTES ENERGÉTICOS.

Proteínas.

Lípidos.

Hidratos de carbono.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EXPERTO EN DIETÉTICA.

Calorías.

Valor energético de los alimentos.

Clasificación de los alimentos.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. REALIZACIÓN DE UNA DIETA EQUILIBRADA.

Dieta equilibrada.

Mitos en nutrición y dietética.

La dieta mediterránea.

Valoración del estado nutricional.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROCESO DE ELABORACIÓN DE PLANES ALIMENTARIOS I.

Influencia de los hábitos alimenticios en los estados de salud.

Obesidad.

Hiperlipidemia.