Especialista en Elaboración de Dietas / Dietoterapia

Modalidad:

e-learning con una duración 112 horas

Objetivos:

Presentar los conceptos básicos en el ámbito de la dietética y la nutrición, aplicados a la elaboración de dietas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de la persona en las distintas etapas de la vida.
- Describir las características de una dieta equilibrada.
- Ofrecer los elementos necesarios para realizar la valoración del estado nutricional de una persona.
- Presentar modelos de dietas para los distintos estados fisiológicos y patológicos de la persona.

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. ELABORACIÓN DE DIETAS. DIETOTERAPIA
UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

Introducción
Dieta equilibrada
Principales relaciones entre energía y nutrientes
Aportes dietéticos recomendados
La dieta mediterránea
Dieta equilibrada comiendo fuera de casa

Mitos en nutrición y dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS I

Qué son las tablas de composición de alimentos
Tablas de composición de alimentos
- Tablas de composición de alimentos. Cereales
- Tablas de composición de alimentos. Leguminosas
- Tablas de composición de alimentos. Tubérculos y hortalizas
- Tablas de composición de alimentos. Frutas
- Tablas de composición de alimentos. Frutos secos
- Tablas de composición de alimentos. Leche y derivados.
- Tablas de composición de alimentos. Huevos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS II

Tablas de composición de alimentos
- Tablas de composición de alimentos. Azúcares y dulces varios
- Tablas de composición de alimentos. Aceites y grasas
- Tablas de composición de alimentos. Pescados
- Tablas de composición de alimentos. Carne

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Entrevista con el paciente
Evaluación dietética
Evaluación clínica
Evaluación antropométrica
Evaluación bioquímica
Evaluación inmunológica

UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETAS EN ESTADOS FISIOLÓGICOS

La mujer embarazada
La mujer en el momento de lactancia
La infancia
- Necesidades nutricionales en el primer año de vida
- Niño preescolar de 1- 3 años de edad
- Niños de 4-6 años de edad

- Niño escolar de 7- 12 años de edad
La adolescencia
- Necesidades y recomendaciones nutricionales
El adulto sano
La mujer con menopausia
El anciano

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETAS EN DIFERENTES ESTADOS PATOLÓGICOS

Dieta hiposódica
Dieta hipocalórica
Dieta hipercalórica
Dieta y anemia
Dieta baja en azúcar
Dieta para la osteoporosis
Dieta astringente
Dieta de protección gástrica. Antiulcerosa común
Dieta pobre en grasa. Protección Biliar
Dieta laxante
Dieta para reducir el ácido úrico. Hiperuricemia
ANEXOS
Dieta hiposódica
Dieta hipocalórica
Dieta hipocalórica I
Dieta hipocalórica II
Ejemplo de dieta hipocalórica III
Dieta baja en azúcar
Dieta astringente moderada
Dieta pobre en grasa
Dieta laxante
Dieta vegetariana
Dieta proteica
Dieta ayurvédica
Dieta durante el embarazo