



# 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