



DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

SKU: PD84

Horas [35](#)

OBJETIVOS

Objetivo General

- Se trata de un curso que prepara para la obtención de conocimientos necesarios sobre dietética y nutrición, el valor nutricional de los distintos tipos de alimentos y las dietas adaptadas a personas y colectivos en función de sus necesidades nutricionales y en función de sus patologías específicas.

CONTENIDO

Tema 1: Los macronutrientes

- 4. Alimentación y nutrición
- 2. Los hidratos de carbono
- 3. Los lípidos
- 4. Las proteínas

Tema 2: Los micronutrientes

- 1. Las vitaminas
- 2. Los minerales
- 3. El agua

Tema 3: Los alimentos

- 1. La leche y sus derivados
- 2. Carnes, pescados y huevos
- 3. Cereales y derivados
- 4. Verduras, hortalizas y frutas.
- Legumbres o leguminosas
- 5. Alimentos grasos
- 6. Otros alimentos de interés

Tema 4: La dieta equilibrada

- 1. ¿Qué entendemos por dieta equilibrada?
- 2. Las raciones alimentarias
- 3. Hábitos alimentarios

Tema 5: Estados nutricionales especiales I

- 1. La mujer gestante
- 2. La mujer lactante
- 3. Lactantes y primer año
- 4. Alimentación en la niñez

Tema 6: Estados nutricionales especiales II

- 1. La adolescencia
- 2. La alimentación en la tercera edad
- 3. La alimentación del deportista
- 4. Alimentación alternativa

Tema 7: Dieta en enfermedades frecuentes I

- 1. Síndromes diarreicos
- 2. El estreñimiento
- 3. Hepatopatías
- 4. Hiperlipidemias
- 5. Hipertensión arterial

Tema 8: Dieta en enfermedades frecuentes II

- 1. Patologías del estómago
- 2. Obesidad
- 3. La Diabetes