

Salud, nutrición y dietética

Duración: 60 h

Objetivos

- Conocer los aspectos fundamentales de la nutrición de una persona y las propiedades de aquellos alimentos que la componen en las distintas etapas de su vida.
- Desarrollar los conocimientos correspondientes al funcionamiento del sistema digestivo, endocrino, las diferentes patologías y clasificación y nutrientes de los alimentos.
- Adquirir conocimientos básicos acerca de los elementos nutritivos que requiere una persona en las distintas etapas de su vida.
- Adquirir conocimientos sobre las partes y patologías propias del sistema digestivo y endocrino.
- Adquirir conocimientos sobre los principios nutricionales y el proceso nutricional en el ser humano, así como las características de los diferentes nutrientes alimentarios (macronutrientes y micronutrientes)
- Conocer las características, composición y clasificación de los alimentos, permitiendo su posterior conjugación en el diseño de pautas correctas de alimentación.
- Saber cuáles son las relaciones existentes entre una alimentación y nutrición equilibrada y la correcta salud, exponiendo la importancia del correcto seguimiento de la dieta mediterránea, así como la identificación de falsos mitos y errores sobre alimentación.
- Identificar los requerimientos nutricionales en las diferentes etapas de la vida, facilitando el diseño de unas pautas alimenticias correctas.
- Conocer las bases de las dietas destinadas al tratamiento de diversas patologías.

TEMARIO

Tema 1. Introducción a la anatomía y fisiopatología de los aparatos digestivo y endocrino

Introducción.

Conocimiento del sistema digestivo.

Boca.

Faringe.

Esófago.

Estómago.

Intestino delgado.

Intestino grueso.

Glándulas anejas.

Conocimiento acerca de las patologías digestivas.

Conocimiento acerca del sistema endocrino.

Hormonas producidas por el sistema nervioso central.

Hormonas producidas por el sistema digestivo.

Hormonas producidas por el sistema reproductivo.

Otras hormonas.

Conocimiento acerca de las patologías endocrinas.

Resumen.

Tema 2. Conocimiento básico sobre alimentación y nutrición. Primeros pasos en salud y nutrición

Introducción.

Identificación de los principios de nutrición.

Conocimiento acerca de carbohidratos y fibra dietética.

Carbohidratos.

Fibra dietética.

Conocimiento acerca de los lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.

Lípidos.

Proteínas.

Vitaminas.

Minerales.

Conocimiento de la importancia del agua.

Funciones del agua en el organismo.

Identificación del proceso de nutrición.

Resumen.

Tema 3. Categorización de los diferentes grupos de alimentos

Introducción.

Conocimiento acerca de los alimentos y su composición.

Composición.

Clasificación de los alimentos.

Identificación de alimentos nuevos.

Identificación de los aditivos alimentarios.

Conocimiento acerca de la leche y productos lácteos.

Conocimiento acerca de las carnes, huevos y pescados.

Carnes.

Huevos.

Pescados y mariscos.

Conocimiento acerca de legumbres, tubérculos y frutos secos.

Legumbres.

Tubérculos.

Frutos secos.

Conocimiento de las hortalizas y frutas.

Hortalizas.

Frutas.

Conocimiento acerca de los cereales

Conocimiento de las grasas y aceites.

Grasas de origen animal.

Grasas de origen vegetal.

Identificación de los alimentos de servicio

Resumen.

Tema 4. Relación entre alimentación y salud

Introducción.

Aplicación de una alimentación saludable.

Principios básicos de una alimentación saludable.

Consecución de un equilibrio alimentario Conocimiento e identificación de las normas y características que rigen el equilibrio nutritivo

Normas y características que rigen el equilibrio nutritivo.

Identificación de las principales relaciones entre energía y nutrientes.

Factores generales de Atwater.

Consecución de un equilibrio alimentario.

Elaboración de guías alimentarias o dietéticas.

Conocimiento de la dieta mediterránea.

Comprensión de la importancia de la alimentación y su relación con la salud.

Enfermedades relacionadas con la nutrición.

Identificación de los mitos y errores sobre la alimentación.ç

Mitos y errores.

Productos y dietas milagro.

Resumen.

Tema 5. Aplicación de las medidas nutritivas básicas para las diferentes etapas de la vida

Introducción.

Alimentación infantil.

Requisitos nutricionales.

Requisitos alimenticios.

Alimentación en la adolescencia.

Requisitos nutricionales.

Requisitos alimenticios.

Alimentación del adulto.

Requisitos nutricionales y alimenticios.

Alimentación en la tercera edad.

Requisitos nutricionales.

Requisitos alimenticios.

Resumen.

Tema 6. Nutrición saludable: conocimiento de dietas terapéuticas

Introducción.

Conocimiento de dietoterapia.

Conocimiento de dieta de protección gástrica.

Conocimiento de dieta astringente.

Conocimiento de dieta para pacientes diabéticos insulín dependientes o con hipoglucemias orales.

Conocimiento de dieta hipocalórica.

Conocimiento de dieta para la insuficiencia renal crónica.

Conocimiento de dieta de protección biliar.

Conocimiento de dieta para dislipemias y cardiopatía isquémica.

Conocimiento de dieta baja en sodio.

Nutrición enteral y parenteral.

Nutrición enteral.

Nutrición parenteral.

Resumen.