



Instituto Español para la Educación y la Formación

Curso de Nutrición y Dietética



Temario:

Módulo 1. Introducción a la dietética y la nutrición. Necesidades nutricionales.

TEMA 1. Introducción.

TEMA 2. Clasificación de los alimentos.

TEMA 3. El sistema gastrointestinal. Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

TEMA 4. La digestión. Hiperpermeabilidad.

TEMA 5. Necesidades nutricionales I. Transformaciones energéticas celulares. Unidades de medida de la energía. Necesidades energéticas del adulto sano. Necesidades energéticas totales según la FAO.

TEMA 6. Necesidades nutricionales II. Valor energético de los alimentos. Tablas de composición de los alimentos. Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

TEMA 7. Composición y valor nutritivo de los principales grupos de alimentos.

Módulo 2. Aspectos nutricionales. Macronutrientes y micronutrientes.

TEMA 8. Aspectos nutricionales de las proteínas. Digestión, absorción y metabolismo. Funciones. Química de las proteínas: constitución, clasificación y propiedades. Raciones dietéticas recomendadas. Aminoácidos esenciales. Suplementación y complementación proteica. Principal fuente de proteínas. Deficiencia de proteínas. Exceso de proteínas. Métodos de evaluación de la calidad o valor nutritivo de las proteínas.

TEMA 9. Aspectos nutricionales de los lípidos.

TEMA 10. Aspectos nutricionales de los hidratos de carbono.

TEMA 11. Aspectos nutricionales de los minerales.

TEMA 12. Aspectos nutricionales de las vitaminas. Necesidades reales y complementos vitamínicos.

TEMA 13. Importancia nutricional del agua. El agua en el cuerpo humano. Distribución de agua en el cuerpo humano. El agua y soluciones acuosas. Recomendaciones sobre el consumo de agua. Balance hídrico. Trastornos relacionados con el consumo de agua. Contenido de agua en los alimentos.

Módulo 3. Dietoterapia: nutrición humana en las diferentes etapas de la vida

TEMA 14. Evaluación del estado nutricional. Realización de evaluación del estado nutricional. El estudio del consumo de alimentos.

TEMA 15. Dietética. Dieta equilibrada en el adulto sano. Mitos en nutrición y dietética.

TEMA 16. Nutrición humana en el adulto sano. Alimentación en la edad adulta. Cambios fisiológicos y psicosociales de la edad adulta. Recomendaciones dietéticas en el adulto sano.

TEMA 17. Nutrición humana durante la gestación y la lactancia.

TEMA 18. Alimentación en el primer año de vida. Necesidades nutricionales en el primer año de vida. Evolución del comportamiento hacia los alimentos. Ritmo de crecimiento y desarrollo.

TEMA 19. Nutrición humana en la infancia. Alimentación en la infancia. Reparto de comidas. Manera de tomar las comidas. Alimentos desaconsejados. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación. Consejos para evitar problemas durante la comida. El desayuno escolar. Alimentación y caries dental.

TEMA 20. Nutrición humana en la adolescencia. Cambios fisiológicos. Necesidades y recomendaciones nutricionales. Problemas nutricionales de la adolescencia.

TEMA 21. Nutrición humana en la menopausia.

TEMA 22. Nutrición humana en el anciano. Patologías asociadas al envejecimiento. Requerimientos nutricionales.

TEMA 23. Nutrición en la práctica deportiva. Recomendaciones nutricionales. Tendencias nutricionales de los deportistas. Complementos alimenticios y riesgos.

TEMA 24. Actividades preventivas y de promoción de la salud. Dieta y control de peso corporal. Sobrepeso y obesidad. Dietas importadas. Educación nutricional.

TEMA 25. Formas alternativas de alimentación.



Llámanos al **91 172 21 65** o escríbenos en www.ieef.es/contacto