ACADEMIA INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGIAS

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE DEL ÉXITO

Guía del Curso

Nutrición y dietética

Modalidad de realización del curso: -

Titulación: Diploma acreditativo con las horas del curso

OBJETIVOS

Conocer la composición química de los alimentos, así como los principales órganos que interfieren en la alimentación. Conocer la alimentación en las diferentes etapas de la vida. Identificar los diferentes tipos de dieta, según las necesidades fisiológica de cada individuo.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. NUTRICIÓN BÁSICA

FISIOLOGÍA DIGESTIVA

1. Introducción
2. Principales mecanismos digestivos

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN Y METABOLISMO

1. Introducción
2. Alimentación, nutrición y metabolismo: conceptos básicos
3. Metabolismo energético
4. Metabolismos intermediarios
5. Mecanismo de regulación de la ingesta

TIPOS DE NUTRIENTES

1. Introducción
2. Definición y clasificación de los nutrientes
3. Hidratos de carbono
4. Lípidos
5. Proteínas
6. Vitaminas
7. Minerales
8. Agua

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

1. Introducción
2. Valor energético de los nutrientes
3. Requerimientos nutricionales
4. Recomendaciones nutricionales
5. Objetivos nutricionales
6. Guías de alimentación

MÓDULO 2. PRINCIPIOS DE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

1. Introducción
2. La idea de una alimentación saludable

3. Ingestas recomendadas y dietética
4. El consejo dietético
5. Aspectos fundamentales relacionados con los alimentos para una dieta saludable
6. Compra y preparación de alimentos
7. El diseño del menú semanal

VALORACIÓN NUTRICIONAL

1. Introducción
2. La historia clínico-dietética
3. La exploración clínica
4. Evaluación antropométrica
5. Estudio de la composición corporal
6. Pruebas analíticas
7. Evaluación del tipo de alimentación
8. Evaluación nutricional de poblaciones (epidemiología nutricional)
9. Ejemplo de Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (CFCA)
10. Otros cuestionarios de interés en la valoración nutricional

MÓDULO 3. ALIMENTACIÓN EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

1. Introducción
2. Fisiología del embarazo
3. Necesidades de nutrientes durante el embarazo
4. Algunos consejos básicos
5. Fisiología de la lactancia
6. La leche materna
7. Necesidades de nutrientes durante la lactancia
8. Algunas pautas y consejos básicos

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

1. Introducción
2. Nutrición, crecimiento y desarrollo del niño
3. Requerimientos nutricionales durante el crecimiento
4. Nutrición y lactancia
5. Requerimientos nutricionales y alimentación en la infancia
6. Requerimientos nutricionales y alimentación en la adolescencia

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN DEL ADULTO

1. Introducción
2. Algunos conceptos básicos
3. Cálculo de requerimientos y recomendaciones
4. Requerimientos y recomendaciones de energía y nutrientes
5. Guías alimentarias
6. Datos españoles sobre micronutrientes
7. El debate de las proteínas en la dieta ("no siempre más es mejor")
8. Las grasas en la dieta del adulto

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO

1. Introducción
2. Edad y envejecimiento
3. Factores asociados al envejecimiento que afectan al estado nutricional del anciano
4. Valoración del estado nutricional del anciano
5. Requerimientos nutricionales en el anciano
6. Alimentación saludable en el anciano
7. Intervención nutricional en el anciano
8. Pautas dietéticas y de estilo de vida para un envejecimiento saludable

MÓDULO 4. ALIMENTACIÓN EN SALUD Y ENFERMEDAD

DIETOTERAPIA

1. Introducción
2. Dietas generales
3. Dietas específicas
4. Dieta en la diabetes
5. Dieta en las dislipemias y cardiopatía isquémica
6. Plan de alimentación en la obesidad
7. Dietas en enfermedades digestivas
8. Dieta en el enfermo renal
9. Nutrición enteral y parenteral

INTOLERANCIAS Y ALERGIAS ALIMENTARIAS

1. Introducción
2. Intolerancias
3. Intolerancias de causa farmacológica-química
4. Intolerancias de causa indeterminada
5. Alergias alimentarias
6. Clínica de las alergias alimentarias
7. El diagnóstico de las alergias alimentarias
8. Prevención de las alergias alimentarias
9. Tratamiento
10. Ejemplo de caso clínico
11. Mitos y creencias
12. Enfermedad celíaca
13. Alergia-intolerancia a las proteínas de la leche de vaca

MÓDULO 5. ALIMENTACIÓN EN SITUACIONES ESPECIALES

ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Introducción

2. Importancia de la nutrición en la práctica deportiva
3. Balance energético en la actividad física y el deporte
4. Recomendaciones nutricionales en la práctica deportiva
5. Hidratación en la práctica deportiva
6. Suplementos deportivos y ayudas ergogénicas nutricionales
7. Planificación de la dieta según el período de actividad deportiva

ALIMENTACIÓN EN SITUACIONES DESFAVORECIDAS O DE EMERGENCIA

1. Introducción
2. Situaciones de emergencia y sus consecuencias
3. Desnutrición
4. Abordaje de la desnutrición de los niños en situaciones de emergencia
5. Desnutrición en adolescentes y adultos

NUTRICIÓN HOSPITALARIA

1. Introducción
2. Desnutrición hospitalaria
3. Unidad de nutrición
4. Dietas hospitalarias
5. Nutrición artificial

MÓDULO 6. NUEVAS TENDENCIAS EN ALIMENTACIÓN Y SALUD

TENDENCIAS ACTUALES EN ALIMENTACIÓN: FAST FOOD, SLOW FOOD, VEGETARIANOS

1. Introducción
2. Alimentación fast food
3. Movimiento slow food
4. Vegetarianos

ALIMENTOS ECOLÓGICOS

1. Introducción
2. ¿Qué se entiende por alimento orgánico o ecológico?
3. Objetivos y fundamentos de la producción ecológica
4. Alimentos obtenidos mediante producción integrada
5. Comparación entre alimentos ecológicos y convencionales
6. Perspectivas de la producción ecológica

ALIMENTOS FUNCIONALES

1. Introducción
2. Evolución social de los alimentos funcionales
3. Áreas de desarrollo y origen de los alimentos funcionales
4. Concepto y confusión
5. Diseño y obtención
6. Marco legal
7. Tipos de alimentos y funcionalidad
8. Investigación y desarrollo de alimentos funcionales
9. Clasificación de los alimentos funcionales y componentes funcionales
10. Alimentos funcionales en algunas patologías
11. Valor clínico de los alimentos funcionales
12. Ejemplo de estudio
13. Ejemplo de caso clínico
14. Mitos y creencias irracionales

DIETAS MILAGRO

1. Introducción

2. Productos milagro
3. Dietas milagro
4. Tipos de dietas milagro

C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga

Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941

www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es

ACADEMIA INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGIAS