



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## SANPO20PO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

---

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

---

### OBJETIVOS

Este Curso SANPO20PO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA le ofrece una formación especializada en la materia dentro de la Familia Profesional de Sanidad. Con este CURSO SANPO20PO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA el alumno será capaz de desenvolverse dentro del Sector y adquirir conocimientos sobre las necesidades del organismo de los principales macronutrientes y micronutrientes y de la repercusión en la salud que tiene su exceso y carencia, que posibiliten realizar dietas y menús adaptados a las características de cada persona y situación.

### CONTENIDOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN.

#### CONCEPTOS Y NECESIDADES DE ENERGÍA

1. Conceptos de alimentación, nutrición y dietética
2. Factores que condicionan la elección de los alimentos
3. Clasificación de los alimentos
4. Nutrientes
5. Leyes básicas de la alimentación
6. Requerimientos de energía

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROTEÍNAS

1. Conceptos
2. Clasificación
3. Valor nutritivo
4. Metabolismo proteico
5. Funciones en el organismo
6. Efectos de la carencia o el exceso
7. Ingestas recomendadas y aportes deseables
8. Situación media en España
9. Alimentos que las proporcionan
10. Efectos del procesamiento industrial

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. LÍPIDOS

1. Conceptos y fuentes
2. Funciones en el organismo
3. Digestión y absorción de las grasas
4. Metabolismo lipídico
5. Ingestas recomendadas
6. Situación en España

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATOS DE CARBONO Y FIBRA DIETÉTICA

1. Definición de hidrato de carbono
2. Clasificación, estructura y fuentes de los hidratos de carbono
3. Funciones de los hidratos de carbono
4. Digestión y absorción de los hidratos de carbono
5. Metabolismo
6. Ingestas recomendadas de hidratos de carbono y situación media en España
7. Fibra dietética

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. VITAMINAS

1. Vitaminas liposolubles
2. Vitaminas hidrosolubles
3. Otros factores vitamínicos
4. Estabilidad de las vitaminas

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINERALES

1. Descripción de macro minerales
2. Descripción de oligoelementos
3. Pérdidas de minerales por procesado / cocinado / manipulación

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. INGESTAS RECOMENDADAS

1. Conceptos
2. Tablas de ingesta recomendada
3. Objetivos nutricionales

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. GRUPOS DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES QUE APORTAN

1. Grupos de alimentos

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. ALIMENTOS DEL NIÑO

1. Conceptos
2. Alimentos en el primer año de vida
3. Alimentación en preescolar y escolar
4. Alimentación en el adolescente

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

1. Concepto
2. Importancia del estado nutricional antes de la concepción
3. Cambios fisiológicos durante el embarazo
4. Necesidades nutricionales de la mujer gestante
5. Pautas dietéticas

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. NUTRICIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES

1. Envejecimiento
2. Cambios asociados al proceso de envejecimiento que pueden afectar a la situación nutricional de las personas mayores
3. Necesidades nutricionales especiales de las personas mayores
4. Distribución de la ingesta de alimentos
5. - Consejos para mejorar el estado nutritivo y la salud de las personas mayores

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN EN EL CONTROL DE PESO

1. Concepto
2. Situación actual
3. Factores que influyen en el control de peso
4. Papel de la dieta en el control de peso
5. Reparto de la ingesta energética
6. Pautas dietéticas a seguir en el control de peso
7. Tópicos y errores más frecuentes en relación al control de peso

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

1. El trabajo muscular
2. Necesidades energéticas y nutritivas cotidianas del deportista
3. Alimentación previa a la competición
4. Alimentación durante la competición
5. Alimentación posterior a la competición

## UNIDAD DIDÁCTICA 14. NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

1. Historia
2. Concepto
3. Aterosclerosis
4. Factores de riesgo
5. Factores de riesgo alimentarios
6. Pautas recomendadas en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares

## UNIDAD DIDÁCTICA 15. INTERACCIONES NUTRIENTES-FÁRMACOS

1. Desarrollo
2. Tipos de interacciones nutrientes-fármacos
3. Interacciones en las que se modifica la respuesta al fármaco
4. Interacciones en las que se ve comprometida la situación nutricional
5. Poblaciones en las que se pueden dar casos de interacciones con mayor frecuencia

## UNIDAD DIDÁCTICA 16. GUÍAS EN ALIMENTACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS

1. Concepto
2. Funciones y necesidad
3. Historia
4. Guías útiles en la planificación de las dietas adecuadas
5. Suplementos

## UNIDAD DIDÁCTICA 17. EVALUACIÓN NUTRICIONAL

1. Factores que influyen en la alimentación
2. Directrices dietéticas generales recomendadas
3. Valoración nutricional
4. Términos que describen el estado nutricional

5. Instrumentos utilizados en estudios antropométricos
6. Métodos de evaluación del estado nutricional
7. Sustancias antinutritivas

## UNIDAD DIDÁCTICA 18. ENCUESTAS ALIMENTARIAS

1. Qué son las encuestas alimentarias
2. Encuestas alimentarias a nivel individual
3. Cómo seleccionar un método de encuesta alimentaria
4. Comparación entre distintos métodos de encuesta alimentaria

## UNIDAD DIDÁCTICA 19. ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA NUTRICIÓN

1. Factores etiológicos
2. Trastornos nutricionales
3. Trastornos del sistema digestivo

## UNIDAD DIDÁCTICA 20. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, HIGIENE Y SEGURIDAD

1. Definiciones
2. Requisitos de los manipuladores de alimentos
3. Riesgos para la salud derivados de una inadecuada manipulación de alimentos
4. Toxiinfecciones alimentarias
5. Normas de higiene alimentaria

## UNIDAD DIDÁCTICA 21. EDUCACIÓN NUTRICIONAL



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)