



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## Curso de Nutrición en Educación Secundaria

---

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

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

---

### OBJETIVOS

Actualmente, la educación nutricional ha convertido en la herramienta con la que trabajar en el fomento de hábitos de vida saludables. Este curso ofrece al alumnado un acercamiento a los fundamentos teóricos de la alimentación y la nutrición: los alimentos y sus tipos, intolerancia, enfermedades nutricionales (anorexia, vigorexia, bulimia, ortorexia), equilibrio alimentario, etc., con el fin de desarrollar buenas prácticas nutricionales en la Educación Secundaria.

### CONTENIDOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

1. Agentes educativos y sociales influyentes en los hábitos alimenticios
2. Los estilos de vida
3. Equilibrio alimentario
4. Medidas para el fomento de la alimentación saludable

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN HUMANA EN LA ADOLESCENCIA

1. Características de la etapa adolescente

2. Alimentación en los alumnos y alumnas de la ESO
3. Reparto de comidas
4. Fomento de hábitos saludables

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. El agua y soluciones acuosas
2. El agua en el cuerpo humano
3. Contenido de agua en los alimentos
4. Recomendaciones sobre el consumo de agua

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS

1. Alimentos de origen animal
2. Alimentos de origen vegetal
3. Otros alimentos

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTOLERANCIA Y ALERGIAS A LOS ALIMENTOS

1. Conceptualización
2. Intolerancia a los alimentos
3. Alergias alimentarias

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA HIGIENE BUCAL

1. El cuidado de los dientes
2. Cómo lavarse los dientes
3. Enfermedades bucodentales

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. TRASTORNOS ALIMENTICIOS

1. Obesidad infantil y juvenil
2. Anorexia

3. Bulimia

4. Otros trastornos



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)