



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Curso Online de Alimentación, Nutrición y Dietética

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

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

OBJETIVOS

Si le interesa el sector de la alimentación saludable y quiere conocer los aspectos fundamentales sobre nutrición y dietética este es su momento, con el Curso Online de Alimentación, Nutrición y Dietética podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar funciones en este sector de manera profesional. Hoy en día a cobrado mucha importancia el tema de la buena forma e imagen personal, por lo que el aspecto nutricional y dietético ha ganado mucho protagonismo, por ello con la realización de este Curso Online de Alimentación, Nutrición y Dietética será capaz de elaborar dietas para cualquier individuo además de tratar las diferentes particularidades que se podrán encontrar a la hora de intervenir en adultos sanos o grupos de población especiales, como pueden ser las personas de edad avanzada, adolescentes, niños, lactantes o mujeres en periodo de gestación.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Conceptos: salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL

1. Conceptos básicos
2. Fisiología y Anatomía del aparato digestivo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA DIGESTIÓN

1. La digestión
2. Trastornos digestivos
3. Reguladores de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LOS NUTRIENTES ENERGÉTICOS

1. Proteínas
2. Lípidos
3. Hidratos de carbono

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS I

1. Vitaminas
2. Necesidades reales y complementos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS II

1. Introducción
2. Minerales
3. Recomendaciones generales

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS III

1. El agua
2. La deshidratación
3. Recomendaciones de ingesta de líquidos

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DIETÉTICA

1. Calorías
2. Valor energético de los alimentos
3. Clasificación de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA DIETA EQUILIBRADA

1. Dieta equilibrada
2. Mitos en nutrición y dietética
3. La dieta mediterránea
4. Valoración del estado nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA A LO LARGO DEL CICLO VITAL I

1. Una buena alimentación es fundamental para el crecimiento sano del bebé
2. Nutrición en la infancia
3. Nutrición en la adolescencia
4. Alimentación en la edad adulta

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LA DIETA

1. Definición y generalidades
2. Dieta equilibrada
3. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
4. Elaboración de una dieta

5. Mitos en nutrición y dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 12. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica
7. Evaluación inmunológica

UNIDAD DIDÁCTICA 13. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos durante el embarazo
3. Necesidades nutricionales en el embarazo
4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo
5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo

UNIDAD DIDÁCTICA 14. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

1. Cambios fisiológicos durante la lactancia
2. Necesidades nutricionales en la lactancia
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
5. Tipos de lactancia
6. Posición para la lactancia
7. Duración y frecuencia en las tomas

UNIDAD DIDÁCTICA 15. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES

EN EL LACTANTE

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
4. Alimentación complementaria o Beikost
5. Recomendaciones para preparar el biberón

UNIDAD DIDÁCTICA 16. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo del niño
3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos
4. Pirámide nutricional en el niño
5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
6. Ritmos alimentarios durante el día
7. Aprender a comer
8. Plan semanal de comidas
9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
10. Obesidad: estrategia NAOS
11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
12. Comedores escolares
13. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

UNIDAD DIDÁCTICA 17. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
4. Adolescentes: consejos de una vida saludable

UNIDAD DIDÁCTICA 18. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento
3. Necesidades nutricionales en el envejecimiento
4. Aspectos culinarios en la dieta del anciano
5. Consejos para la planificación de los menús en ancianos
6. Alimentación básica adaptada
7. Menopausia



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