

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

