

## TITULO: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

HORAS: 57

### OBJETIVOS:

Objetivos generales del curso

- Saber diferenciar entre una correcta nutrición y una mala nutrición.
- Conocer cómo debe ser una dieta equilibrada y sana.

Objetivos específicos del curso

- Conocer los distintos nutrientes y sus funciones, en qué alimentos podemos encontrarlos, cómo sacar el máximo beneficio de ellos, etc.
- Crear una dieta equilibrada, dirigida a la obtención del peso ideal y un estado de salud idóneo. Previniendo la obesidad y otras enfermedades.
- Adaptar las distintas dietas a la situación personal de cada persona: edad, condición física... Tanto para personas sanas como casos en que sufran distintas enfermedades.
- Conocer todo sobre dietoterapia y sobre alimentos funcionales, complementos alimenticios, plantas medicinales... así como sobre restauración colectiva, seguridad alimenticia, riesgos e intoxicaciones alimentarias.

### CONTENIDOS:

#### CAPÍTULO 1. Presentación

#### CAPÍTULO 2. Objetivos

#### CAPÍTULO 3. Alimentación

- Desórdenes alimentarios
- Hábitos alimentarios
- Decálogo de una vida sana
- Higiene alimentaria
- Intoxicación alimentaria

#### CAPÍTULO 4. Grupo de alimentos

- Leche y productos lácteos
- Carne, productos de pesca y huevos
- Verduras y frutas
- Alimentos feculentos y azucarados
- Materias grasas
- Bebidas

## **CAPÍTULO 5. Alimentación en las diferentes etapas de la vida**

- Alimentación durante el embarazo
- Alimentación en la edad infantil
- Alimentación en la adolescencia
- Alimentación en la menopausia
- Alimentación en la vejez

## **CAPÍTULO 6. Alimentación y deporte**

- Alimentación para deportistas

## **CAPÍTULO 7. Pirámide alimenticia CAPÍTULO 8.**

### **Glúcidos**

- Funciones
- Clasificación de los hidratos de carbono
- Digestión de los hidratos de carbono

### **CAPÍTULO 9. Proteínas**

- Funciones de las proteínas
- Propiedades de las proteínas
- Deficiencias de proteínas
- Exceso de consumo de proteínas
- Alimentos ricos en proteínas

### **CAPÍTULO 10. Lípidos**

- Clasificación de los lípidos

### **CAPÍTULO 11. Vitaminas**

- Clasificación de las vitaminas
- Avitaminosis
- Hipervitaminosis
- Recomendaciones para evitar deficiencias de vitaminas

### **CAPÍTULO 12. Sales minerales**

- Clasificación de las sales minerales
- Función de las sales minerales
- Fuentes alimentarias de los minerales

### **CAPÍTULO 13. Agua**

### **CAPÍTULO 14. Nutrición**

- Características
- Nutrientes

- Desnutrición
- Malnutrición

## **CAPÍTULO 15. Nutrición y salud**

- Consejos para una dieta equilibrada
- Dieta mediterránea

## **CAPÍTULO 17. Ejercicio físico y salud**

- Beneficios del ejercicio físico
- Actividad física para la vida diaria
- Medidas preventivas ante la actividad física
- Riesgos ante el ejercicio físico

## **CAPÍTULO 18. Enfermedades relacionadas con la alimentación**

- Obesidad
- Diabetes
- Anorexia
- Bulimia