



Dietética y nutrición

Objetivos

□ **Objetivo General**

- Se trata de un curso que prepara para la obtención de conocimientos necesarios sobre dietética y nutrición, el valor nutricional de los distintos tipos de alimentos y las dietas adaptadas a personas y colectivos en función de sus necesidades nutricionales y en función de sus patologías específicas.

□ **Objetivos Específicos**

- Entender la diferencia entre la alimentación y la nutrición.
- Diferenciar entre macronutriente y micronutriente.
- Conocer las funciones de los glúcidos, los lípidos y las proteínas.
- Aprender las consecuencias en el organismo de los macronutrientes.
- Aprender las funciones esenciales de las vitaminas y los minerales.
- Conocer las diferentes vitaminas y minerales principales.
- Conocer el papel del agua en el organismo.
- Conocer cuáles son los nutrientes que componen los alimentos.
- Aprender los grupos y las clasificaciones más comunes según el tipo de alimentos.
- Conocer el concepto de dieta equilibrada.
- Aprender las características de la dieta equilibrada.
- Conocer la rueda nutricional.
- Conocer la dieta mediterránea.
- Aprender las características fisiológicas y las necesidades nutritivas de cada estado.
- Conocer un ejemplo de dieta adecuada a cada situación.
- Conocer cuáles son las manifestaciones de las enfermedades frecuentes relacionadas con la dietética.
- Aprender las recomendaciones dietéticas para cada enfermedad en concreto.

Contenidos

Dietética y nutrición	Tiempo estimado
<p>Unidad 1: Los macronutrientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación y nutrición. • Los hidratos de carbono. • Los lípidos. • Las proteínas. 	4.30 horas
Examen UA 01	30 minutos
Tiempo total de la unidad	5 horas
<p>Unidad 2: Los micronutrientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las vitaminas. • Los minerales. • Agua. 	4.30 horas
Examen UA 02	30 minutos
Tiempo total de la unidad	5 horas
<p>Unidad 3: Los alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La leche y sus derivados. • Carnes, pescados y huevos. • Cereales y derivados. • Verduras, hortalizas y frutas. Legumbres o leguminosas. • Alimentos grasos. • Otros alimentos de interés. 	4.30 horas
Examen UA 03	30 minutos
Tiempo total de la unidad	5 horas

<p>Unidad 4: La dieta equilibrada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué entendemos por dieta equilibrada? • Las raciones alimentarias. • Hábitos alimentarios. 	2.30 horas
Examen UA 04	30 minutos
Tiempo total de la unidad	3 horas
<p>Unidad 5: Estados nutricionales especiales I.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La mujer gestante. • La mujer lactante. • Lactantes y primer año. • Alimentación en la niñez. 	4.30 horas
Examen UA 05	30 minutos
Tiempo total de la unidad	5 horas
<p>Unidad 6: Estados nutricionales especiales II.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La adolescencia. • La alimentación en la tercera edad. • La alimentación del deportista. • Alimentación alternativa. 	3.30 horas
Examen UA 06	30 minutos
Tiempo total de la unidad	4 horas
<p>Unidad 7: Dieta en enfermedades frecuentes I.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Síndromes diarreicos. • El estreñimiento. • Hepatopatías. • Hiperlipidemias. • Hipertensión arterial. 	3.30 horas
Examen UA 07	30 minutos
Tiempo total de la unidad	4 horas

<p>Unidad 8: Dieta en enfermedades frecuentes II.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patologías del estómago. • La obesidad. 	2.30 horas
Examen UA 08	30 minutos
Tiempo total de la unidad	3 horas
Examen final	1 hora
8 unidades	35 horas