



## **MCR38. Salud, nutrición y dietética**



**MCR38**

## **Salud, nutrición y dietética**

*El contenido formativo se adecúa a la unidad de competencia UC0252\_2 del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales (CNCP).*

**Duración:** 50 horas

**Modalidad:** 100% online

**Requisitos y conocimientos previos:** no se requiere nivel académico previo, pero al ser en modalidad online es necesario poseer conocimientos básicos de informática, así como habilidades básicas de comunicación lingüística que permitan el aprendizaje y el seguimiento de la formación.



## Objetivos

### Objetivo general

- Conocer los aspectos fundamentales de la nutrición de una persona y las propiedades de aquellos alimentos que la componen en las distintas etapas de su vida.

## Objetivos específicos

- Comprender la estructura y el funcionamiento de los aparatos digestivo y endocrino.
- Identificar las principales patologías que afectan a ambos sistemas y sus manifestaciones clínicas.
- Analizar la relación entre los sistemas digestivo y endocrino en el mantenimiento de la homeostasis.
- Desarrollar la capacidad de reconocer los mecanismos fisiopatológicos subyacentes a las disfunciones de estos aparatos.
- Comprender los conceptos básicos relacionados con la alimentación y la nutrición.
- Identificar los diferentes tipos de nutrientes y sus funciones en el organismo.
- Reconocer la importancia de los hábitos alimentarios saludables en la prevención de enfermedades.
- Analizar el proceso de nutrición y los factores que influyen en el bienestar físico.
- Comprender la composición de los diferentes grupos de alimentos y su impacto en la salud.

- Identificar los nutrientes esenciales presentes en cada tipo de alimento y su función en el organismo.
- Analizar los métodos de conservación de alimentos y sus efectos sobre la calidad nutricional.
- Evaluar críticamente la información nutricional para tomar decisiones alimentarias informadas.
- Comprender la relación entre alimentación y salud, identificando cómo una dieta equilibrada influye en el bienestar general.
- Reconocer los principios del equilibrio nutritivo y cómo aplicarlos en la vida cotidiana.
- Identificar los nutrientes esenciales y su valor energético, así como su impacto en la dieta diaria.
- Desarrollar la capacidad de evaluar la veracidad de información relacionada con mitos y errores comunes sobre la alimentación.
- Aplicar los conocimientos adquiridos para elaborar guías dietéticas o alimentarias que promuevan una alimentación saludable y balanceada.
- Comprender los principios fundamentales de la dietoterapia aplicada a diversas patologías y etapas de la vida.
- Identificar las distintas dietas terapéuticas y sus aplicaciones específicas según el estado de salud de cada persona.

- Analizar cómo adaptar planes nutricionales a las necesidades individuales de las personas con condiciones de salud particulares.
- Desarrollar habilidades para diseñar intervenciones dietéticas personalizadas que contribuyan al tratamiento y prevención de enfermedades.

## • **Contenidos**

### **Unidad 1: Fundamentos de anatomía, fisiopatología y patologías digestivas y endocrinas.**

1. Introducción a la anatomía y fisiopatología de los aparatos digestivo y endocrino.
2. Conocimiento del sistema digestivo.
  - 2.1. Funcionamiento del aparato digestivo.
3. Conocimiento acerca de las patologías digestivas.
  - 3.1. Patologías con síntomas gastrointestinales.
4. Conocimiento acerca del sistema endocrino.
  - 4.1. Funcionamiento del sistema endocrino.
5. Conocimiento acerca de las patologías endocrinas.
  - 5.1. Diabetes mellitus.
  - 5.2. Hipertiroidismo e hipotiroidismo.
  - 5.3. Enfermedad de Addison.
  - 5.4. Enfermedades de las glándulas suprarrenales (insuficiencia suprarrenal).
  - 5.5. Enfermedad de Cushing: concepto, causas, diagnóstico y tratamiento.
6. Relación entre el sistema digestivo y endocrino en el mantenimiento de la homeostasis.

### **Unidad 2: Alimentación y nutrición.**

1. Conocimiento básico sobre alimentación y nutrición.
2. Identificación de los principios de nutrición.
  - 2.1. Los nutrientes: micronutrientes y macronutrientes.
3. Conocimiento acerca de carbohidratos y fibra dietética.
  - 3.1. Fibra dietética.
4. Conocimiento acerca de los lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.

- 4.1. Lípidos.
- 4.2. Proteínas.
- 4.3. Vitaminas.
- 4.4. Minerales.
- 5. Conocimiento de la importancia del agua.
- 6. Identificación del proceso de nutrición.
- 7. Importancia de los hábitos alimentarios en la prevención de enfermedades.

### **Unidad 3: Composición de los alimentos.**

- 1. Categorización de los diferentes grupos de alimentos.
- 2. Conocimiento acerca de los alimentos y su composición.
- 3. Clasificación de los alimentos.
- 4. Identificación de los alimentos de servicio.
- 5. Identificación de alimentos nuevos.
- 6. Identificación de los aditivos alimentarios.
- 7. Conocimiento acerca de la leche y productos lácteos.
- 8. Conocimiento acerca de las carnes, huevos y pescados. Carnes.
  - 8.1. Conocimiento acerca de las carnes, huevos y pescados. Huevos.
  - 8.2. Conocimiento acerca de las carnes, huevos y pescados. Pescados.
- 9. Conocimiento acerca de legumbres, tubérculos y frutos secos.
- 10. Conocimiento de las hortalizas y frutas. Hortalizas.
  - 10.1. Conocimiento de las hortalizas y frutas. Frutas.
- 11. Conocimiento de las grasas y aceites.
- 12. Conocimiento sobre alimentos funcionales y su impacto en la salud (I).
  - 12.1. Conocimiento sobre alimentos funcionales y su impacto en la salud (II).

13. Alimentos ultraprocesados y su repercusión en la salud.

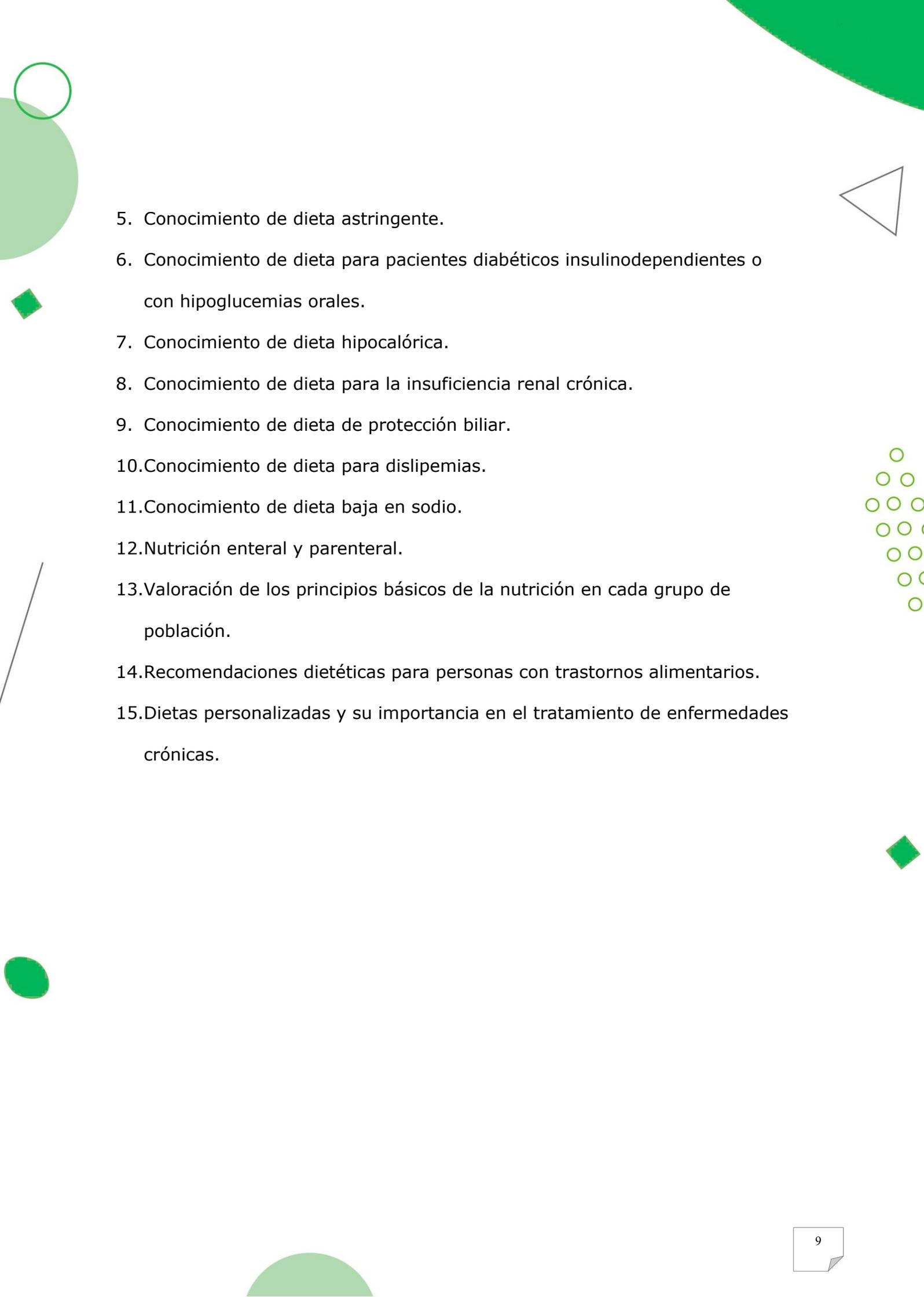
14. Conservación de alimentos: métodos naturales y técnicas industriales.

#### **Unidad 4: Equilibrio nutritivo y alimentación saludable.**

1. Relación entre alimentación y salud.
2. Aplicación de una alimentación saludable.
  - 2.1. Plato de Harvard: descripción y composición.
3. Conocimiento de las normas que rigen el equilibrio nutritivo.
4. Identificación de características del equilibrio nutritivo.
5. Identificación de las principales relaciones entre energía y nutrientes.
  - 5.1. Valor energético de los diferentes nutrientes.
6. Consecución de un equilibrio alimentario.
7. Elaboración de guías alimentarias o dietéticas.
8. Conocimiento de la dieta mediterránea.
9. Comprensión de la importancia de la alimentación y su relación con la salud.
10. Identificación de los mitos y errores sobre la alimentación.
11. Capacidad de identificación de alimentos adecuados para una alimentación saludable.

#### **Unidad 5: Dietoterapia y nutrición en diferentes patologías y etapas de la vida.**

1. Relación entre alimentación y salud.
2. Conocimiento de dietas terapéuticas.
3. Conocimiento de dietoterapia.
4. Conocimiento de dieta de protección gástrica.

- 
5. Conocimiento de dieta astringente.
  6. Conocimiento de dieta para pacientes diabéticos insulino dependientes o con hipoglucemias orales.
  7. Conocimiento de dieta hipocalórica.
  8. Conocimiento de dieta para la insuficiencia renal crónica.
  9. Conocimiento de dieta de protección biliar.
  10. Conocimiento de dieta para dislipemias.
  11. Conocimiento de dieta baja en sodio.
  12. Nutrición enteral y parenteral.
  13. Valoración de los principios básicos de la nutrición en cada grupo de población.
  14. Recomendaciones dietéticas para personas con trastornos alimentarios.
  15. Dietas personalizadas y su importancia en el tratamiento de enfermedades crónicas.