

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Modalidad: Distancia / Teleformación

Objetivos:

Los objetivos que pretendemos conseguir con este curso son los siguientes:

- 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. Previendo 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.
- En definitiva, estarás preparado para convertirte en uno de los profesionales más valorados en un gran abanico de puestos, tanto por cuenta propia como trabajando para distintos tipos de empresa como técnico y responsable de centros de dietética, de estética, ayudante de dietista en consultorios, médicos, responsable del sector de la restauración en colegios, guarderías, residencias, hoteles, empresas de catering, etc.

Contenidos

1. Presentación
2. Objetivos
3. Alimentación
 - 3.1. Desórdenes alimentarios
 - 3.2. Hábitos alimentarios
 - 3.3. Decálogo de una vida sana
 - 3.4. Higiene alimentaria
 - 3.5. Intoxicación alimentaria
4. Grupo de alimentos
 - 4.1. Leche y productos lácteos
 - 4.2. Carne, productos de pesca y huevos
 - 4.3. Verduras y frutas
 - 4.4. Alimentos feculentos y azucarados
 - 4.5. Materias grasas
 - 4.6. Bebidas
5. Alimentación en las diferentes etapas de la vida
 - 5.1. Alimentación durante el embarazo
 - 5.2. Alimentación en la edad infantil
 - 5.2.1. Alarma ante la obesidad infantil
 - 5.3. Alimentación en la adolescencia
 - 5.4. Alimentación en la menopausia
 - 5.5. Alimentación en la vejez

6. Alimentación y deporte

6.1. Alimentación para deportistas

6.1.1. Dietas para deportes de resistencia

6.1.2. Dietas para deportes de fuerza

7. Pirámide alimenticia

8. Glúcidos

8.1. Funciones

8.2. Clasificación de los hidratos de carbono

8.3. Digestión de los hidratos de carbono

9. Proteínas

9.1. Funciones de las proteínas

9.2. Propiedades de las proteínas

9.3. Deficiencias de proteínas

9.4. Exceso de consumo de proteínas

9.5. Alimentos ricos en proteínas

10. Lípidos

10.1. Clasificación de los lípidos

11. Vitaminas

11.1. Clasificación de las vitaminas

11.2. Avitaminosis

11.3. Hipervitaminosis

11.4. Recomendaciones para evitar deficiencias de vitaminas

12. Sales minerales

12.1. Clasificación de las sales minerales

12.2. Función de las sales minerales

12.3. Fuentes alimentarias de los minerales

13. Agua

14. Nutrición

14.1. Características

14.2. Nutrientes

14.3. Desnutrición

14.4. Malnutrición

15. Nutrición y salud

16. Dieta y dietética

16.1. Consejos para una dieta equilibrada

16.2. Dieta mediterránea

17. Ejercicio físico y salud

17.1. Beneficios del ejercicio físico

17.2. Actividad física para la vida diaria

17.3. Medidas preventivas ante la actividad física

17.4. Riesgos ante el ejercicio físico

18. Enfermedades relacionadas con la alimentación

18.1. Obesidad

18.2. Diabetes

18.3. Anorexia

18.4. Bulimia