



**TÍTULO:** Nutrición y Dietética

**DURACIÓN:** 57 H

## ■ OBJETIVOS

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

## ■ OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 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**
  - o Alimentación durante el embarazo
  - o Alimentación en la edad infantil
  - o Alimentación en la adolescencia
  - o Alimentación en la menopausia
  - o Alimentación en la vejez
- **Capítulo 6. Alimentación y deporte**
  - o Alimentación para deportistas
- **Capítulo 7. Pirámide alimenticia**
- **Capítulo 8. Glúcidos**
  - o Funciones
  - o Clasificación de los hidratos de carbono
  - o Digestión de los hidratos de carbono
- **Capítulo 9. Proteínas**
  - o Funciones de las proteínas
  - o Propiedades de las proteínas
  - o Deficiencias de proteínas
  - o Exceso de consumo de proteínas
  - o Alimentos ricos en proteínas
- **Capítulo 10. Lípidos**
  - o Clasificación de los lípidos
- **Capítulo 11. Vitaminas**
  - o Clasificación de las vitaminas
  - o Avitaminosis
  - o Hipervitaminosis
  - o Recomendaciones para evitar deficiencias de vitaminas
- **Capítulo 12. Sales minerales**
  - o Clasificación de las sales minerales
  - o Función de las sales minerales
  - o Fuentes alimentarias de los minerales
- **Capítulo 13. Agua**
- **Capítulo 14. Nutrición**
  - o Características
  - o Nutrientes
  - o Desnutrición
  - o Malnutrición
- **Capítulo 15. Nutrición y salud**
- **Capítulo 16. Dieta y dietética**
  - o Consejos para una dieta equilibrada
  - o Dieta mediterránea
- **Capítulo 17. Ejercicio físico y salud**
  - o Beneficios del ejercicio físico
  - o Actividad física para la vida diaria
  - o Medidas preventivas ante la actividad física
  - o Riesgos ante el ejercicio físico



- **Capítulo 18. Enfermedades relacionadas con la alimentación**
  - Obesidad
  - Diabetes
  - Anorexia
  - Bulimia