

# Nutrición y dietética

AF: 62258

## OBJETIVO

El objetivo principal de este curso es enseñar todos los aspectos relacionados con el ámbito de la nutrición y la dietética, haciendo hincapié en el valor nutricional de los alimentos y su uso para mejorar nuestra salud y bienestar.

Al finalizar este curso el alumno será capaz de:

Conocer las pautas para llevar a cabo una dieta sana, variada y equilibrada.

Aprender a sacar el máximo beneficio de los alimentos, siendo capaz de crear una dieta sana para mejorar su salud.

Conocer los alimentos ecológicos, sus características y cualidades.

Discernir las diferentes etapas vitales por las que pasamos que condicionan nuestra alimentación, siendo capaz de elegir la dieta que debemos seguir en cada una de ellas.

Conocer los diferentes tipos de dietas que existen.

Identificar los tipos de nutrientes que podemos encontrar en los alimentos y sus efectos en nuestro organismo.

Conocer las diferentes enfermedades alimentarias y prevenirlas conforme a las normas de higiene y manipulación de alimentos.

## ÍNDICE

### UNIDAD 1. EL PROCESO DE NUTRICIÓN

Introducción

Mapa conceptual

Contenido

1. Concepto de nutrición y alimentación

1.1 Diferencias

2. Los nutrientes

2.1. Funciones de los nutrientes

2.2. Clasificación en macronutrientes y micronutrientes

2.3. Tipos de nutrientes

3. Necesidades energéticas

4. Contenido calórico

5. Tasa metabólica basal

5.1 ¿Cómo se calcula?

Resumen

### UNIDAD 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS. GRUPOS

Introducción

Mapa conceptual

Contenido

1. Legumbres

2. Cereales

3. Frutos secos

4. Verduras y hortalizas

5. Frutas

6. Carnes

7. Pescados y mariscos

8. Lácteos y sus derivados.

9. Huevos

10. Aceites y grasas

Resumen

## UNIDAD 3. PRINCIPIOS NUTRITIVOS

Introducción

Mapa conceptual

Contenido

1. Principios nutritivos y su función en el organismo
2. Nutrientes principales
  - 2.1. Hidratos de carbono o glúcidos
  - 2.2. Grasas o lípidos
  - 2.3. Proteínas
  - 2.4 Vitaminas
  - 2.5 el agua y las sales minerales

Resumen

## UNIDAD 4. EL APARATO DIGESTIVO

Introducción

Mapa conceptual

Contenido

1. Anatomía y órganos del aparato digestivo
  - 1.1 órganos fundamentales
2. Funciones del aparato digestivo
3. El proceso digestivo en la nutrición
  - 3.1. Etapas del proceso digestivo

Resumen

## UNIDAD 5. CALIDAD Y SEGURIDAD EN LOS ALIMENTOS

Introducción

Mapa conceptual

Contenido

1. Calidad de los alimentos ecológicos
  - 1.1. Qué son los alimentos ecológicos
  - 1.2. Características y cualidades
2. Importancia de la conservación de los alimentos
3. Higiene y seguridad en los alimentos

Resumen

## UNIDAD 6. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Introducción

Mapa conceptual

Contenido

1. La pirámide alimentaria
2. Dieta mediterránea y beneficios sobre la salud
3. Otros tipos de dietas
  - 3.1. Dieta vegetariana
  - 3.2. Dieta vegana
  - 3.3. Dieta macrobiótica
4. Alimentación según edad y estado fisiológico
  - 4.1. Alimentación en las distintas etapas vitales
  - 4.2. Alimentación según estado fisiológico
5. Enfermedades de origen alimentario
  - 5.1. Infecciones alimentarias
  - 5.2. Intoxicaciones alimentarias

Resumen

BIBLIOGRAFÍA

GLOSARIO