

APP Módulo 1 Nutrición y dietética

AF: 33064

OBJETIVO

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades, incluso antes del nacimiento, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello. Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que condicionan nuestro estado de salud, para bien y, en ocasiones, también para mal. 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 el alumno podrá:

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

Calcular la tasa metabólica basal.

Identificar las clases de alimentos.

Conocer los principales nutrientes que contienen nuestros alimentos.

ÍNDICE

UNIDAD 1. EL PROCESO DE NUTRICIÓN

Introducción

Mapa conceptual

Contenido

1.1. Concepto de nutrición y alimentación

1.1.1. Diferencias

1.2. Los nutrientes

1.2.1. Funciones de los nutrientes

1.2.2. Clasificación en macronutrientes y micronutrientes

1.2.3. Tipos de nutrientes

1.3. Necesidades energéticas

1.4. Contenido calórico

1.5. Tasa metabólica basal

1.5.1. ¿Cómo se calcula?

Resumen

UNIDAD 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS. GRUPOS

Introducción

Mapa conceptual

Contenido

2.1. Legumbres

2.2. Cereales

2.3. Frutos secos

2.4. Verduras y hortalizas

2.5. Frutas

2.6. Carnes

2.7. Pescados y mariscos

2.8. Lácteos y sus derivados

2.9. Huevos

2.10. Aceites y grasas

Resumen

UNIDAD 3. PRINCIPIOS NUTRITIVOS

Introducción

Mapa conceptual

Contenido

3.1. Principios nutritivos y su función en el organismo

3.2. Nutrientes principales

3.2.1. Hidratos de carbono o glúcidos

3.2.2. Grasas o lípidos

3.2.3. Proteínas

3.2.4. Vitaminas

3.2.5. El agua y las sales minerales

Resumen

BIBLIOGRAFÍA

GLOSARIO