



# Educación Y Formación Sanitaria En Alimentación Y Nutrición

**Sku:** CURUCAMONL0335

**Horas:** 100

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

- Promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a escala individual y comunitaria que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física habitualmente asociada.
- Mejorar las complicaciones y hábitos de vida para aumentar así la calidad de vida del individuo, estimulando la motivación del paciente infantil y adolescente para seguir el nuevo patrón alimentario.
- Dar soluciones individualizadas de carácter nutricional a cada una de las situaciones clínicas geriátricas que puedan presentarse al profesional de enfermería a nivel especializado.
- Proporcionar los conocimientos teórico-prácticos sobre las últimas tendencias en el ámbito nutricional geriátrico en nuestro medio.
- Mejorar los hábitos alimentarios de los deportistas en general de nuestro medio y su calidad de vida para obtener un incremento en el rendimiento así como prevenir lesiones que pudieran tener relación con la nutrición.

## CONTENIDOS

### Módulo I: Alimentación y nutrición

#### Tema I. Conceptos sobre alimentación y nutrición:

- Introducción.
- Aspectos sociales de la alimentación.
- Composición y clasificación de los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

- Bibliografía.

## **Tema II. Digestión, absorción y metabolismo de los alimentos:**

- Introducción.
- Aspectos generales de la digestión de nutrientes.
- Excreción.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema III. Dieta equilibrada:**

- Necesidades nutritivas humanas y dieta equilibrada.
- Necesidades energéticas del hombre.
- Ingestas diarias recomendadas.
- Estado nutricional normal.
- Dieta mediterránea como ejemplo de alimentación equilibrada.
- Ejemplo de dietas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema IV. Macronutrientes: Principios inmediatos:**

- Introducción.
- Proteínas.
- Hidratos de carbono.
- Lípidos o grasas.
- Agua.
- Fibra.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema V. Micronutrientes: Vitaminas y minerales:**

- Vitaminas.
- Minerales.
- Resumen.

## **Módulo II: Grupos de alimentos**

### **Tema VI. Leche y derivados lácteos:**

- Leche y derivados lácteos.
- Bibliografía.

## **Tema VII. Carnes, pescados y huevos:**

- Carnes.
- Pescados.
- Huevos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema VIII. Las grasas:**

- Grasas.
- Bibliografía.

## **Tema IX. Legumbres, cereales y tubérculos:**

- Legumbres.
- Cereales.
- Tubérculos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema X. Frutas, verduras y hortalizas:**

- Frutas.
- Verduras y hortalizas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema XI. Dulces, bebidas y otros alimentos:**

- Dulces, bebidas y otros alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Módulo III: Alimentación en las distintas situaciones de la vida**

### **Tema XII. Nutrición y embarazo:**

- Introducción.
- Características fisiológicas de la gestación.
- Alimentación en el embarazo.
- Pauta dietética en el embarazo.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XIII. Nutrición y lactancia:**

- Lactancia materna.
- Necesidades nutricionales de la mujer lactante.
- Lactancia artificial.
- Bibliografía.

### **Tema XIV. Alimentación en la infancia:**

- Introducción.
- Alimentación complementaria.
- Baby-led weaning.
- Nutrición del niño preescolar y escolar.
- Nutrición en situaciones especiales.
- Bibliografía.

### **Tema XV. Alimentación en la adolescencia:**

- Alimentación en la adolescencia.
- Factores a tener en cuenta a la hora de crear una dieta adecuada para el adolescente.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XVI. Alimentación en el anciano:**

- Introducción.
- Cambios asociados al proceso de envejecimiento que pueden afectar a la situación nutricional de las personas mayores.
- Necesidades nutricionales especiales de las personas de edad avanzada.
- Normas para una correcta alimentación de los ancianos.
- Equilibrio de la dieta del anciano.
- Nutrición hospitalaria en el anciano.
- Funciones del personal sociosanitario ante el anciano hospitalizado.
- Clasificación de dietas según patologías.
- Propiedades y gasto calórico de los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XVII. Nutrición y deporte:**

- Introducción.
- La dieta de un deportista.
- Tipos de alimentos.
- Hidratación.
- Suplementación deportiva.
- Ejemplos de dietas para deportistas.

- Lesiones y enfermedades.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XVIII. Alimentación en personas vegetarianas y veganas:**

- Qué es ser vegetariano.
- Qué es ser vegano.
- Consideraciones nutricionales.
- Barreras para seguir una dieta vegetariana en España.
- Beneficios de la dieta vegetariana.
- La dieta vegetariana y vegana en las distintas etapas del ciclo vital.
- Bibliografía.

### **Módulo IV: Alimentación y enfermedad**

#### **Tema XIX. Consejos dietéticos en síntomas menores y algunas enfermedades frecuentes:**

- Introducción.
- Enfermedades del esófago.
- Enfermedades del estómago.
- Enfermedades intestinales.
- Enfermedades hepatobiliares.
- Enfermedades pancreáticas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XX. Enfermedades más frecuentes relacionadas con el exceso y déficit de alimentación:**

- Obesidad.
- Desnutrición.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXI. Dieta y enfermedades cardiovasculares:**

- Introducción.
- Recomendaciones dietéticas para el cuidado del sistema cardiovascular.
- Bibliografía.

#### **Tema XXII. Las diferentes formas de dietas y sus repercusiones para la salud:**

- Introducción.
- Dieta hídrica, dietas muy bajas en calorías y dieta Atkins.

- Dietas Montañac, disociada.
- Más tipos de dietas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XXIII. Alimentación y trastornos psicológicos:**

- Introducción.
- Etiología de los trastornos de la conducta alimentaria.
- 2. Trastornos de la conducta alimentaria.
- Prevención de los trastornos alimentarios.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Módulo V: Higiene y manipulación de alimentos**

#### **Tema XXIV. Higiene alimentaria:**

- Introducción.
- Adquisición de los alimentos.
- Transporte adecuado de los alimentos.
- Eliminación de basuras.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXV. Conservación de los alimentos:**

- Introducción.
- Tratamientos.
- Tiempos máximos recomendables de conservación de productos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXVI. Aditivos y sustancias tóxicas:**

- Introducción.
- Aditivos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXVII. Toxiinfecciones alimentarias:**

- Introducción.
- Enfermedades más frecuentes producidas por el consumo de alimentos contaminados.
- Resumen.

- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XXVIII. Manipulación de alimentos:**

- Introducción.
- Actitudes del manipulador.
- Higiene de la cocina y locales de trabajo.
- Utensilios y menaje.
- Preparación de los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XXIX. Importancia de la lectura de las etiquetas en los productos envasados:**

- Introducción.
- Casos especiales.
- Etiquetado nutricional.
- Presentación de la información.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Módulo VI: Tendencias actuales en la alimentación**

### **Tema XXX. Dieta mediterránea:**

- Introducción.
- Composición de la dieta mediterránea.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XXXI. Mitos y errores sobre alimentación:**

- Mitos y errores sobre alimentación.
- Mitos sobre lácteos, frutas y verduras.
- Mitos de las carnes, pescados y huevos.
- Otros mitos y leyendas de los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XXXII. Importancia de la educación nutricional:**

- Concepto y contexto.
- Programa de educación nutricional.
- Método.
- Resumen.

- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XXXIII. Distribución de riqueza: Desajustes multifactoriales. El hambre en el mundo:**

- Introducción.
- Alimentación y hábitos de consumo.
- La realidad de la pobreza.
- Distintos enfoques de la pobreza.
- Cuarto mundo o mundo de los/as pobres en los países avanzados.
- Comentarios de cara a la acción.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Anexos: Anexos**

Anexo I. Fibra dietética

Anexo II. Trastornos debido a la fibra

Anexo III. Requerimientos energéticos

Anexo IV. Nutrición artificial

Anexo V. Vitaminas y oligoelementos en nutrición enteral y parenteral

Anexo VI. Aporte nitrogenado en la nutrición enteral y parenteral