



SANP020PO. Nutrición y dietética.

Sku: PS_SANP020PO

Horas: 110

Formato: HTML

OBJETIVOS

- Adquirir conocimientos sobre las necesidades del organismo de los principales macronutrientes y micronutrientes.
- Adquirir conocimientos de la repercusión en la salud que tiene su exceso y carencia, que permitan realizar dietas y menús adaptados a las características de cada persona y situación.

CONTENIDOS

- **Unidad 1. Introducción a la nutrición, conceptos y necesidades de energía.**
 - Conceptos de alimentación, nutrición y dietética.
 - Factores que condicionan la elección de los alimentos.
 - Clasificación de los alimentos.
 - Nutrientes.
 - Leyes básicas de la alimentación.
 - Requerimientos de energía.
- **Unidad 2. Proteínas**
 - Conceptos.
 - Clasificación.
 - Valor nutritivo.
 - Metabolismo proteico.
 - Funciones en el organismo.
 - Efectos de la carencia o el exceso.
 - Ingestas recomendadas y aportes deseables.
 - Situación media en España.
 - Alimentos que las proporcionan.
 - Efectos del procesamiento industrial.

- **Unidad 3. Lípidos**
 - Conceptos y fuentes.
 - Funciones en el organismo.
 - Digestión y absorción de las grasas.
 - Metabolismo lipídico.
 - Ingestas recomendadas.
 - Situación en España.

 - **Unidad 4. Hidratos de carbono y fibra dietética**
 - Definición de hidrato de carbono.
 - Clasificación, estructura y fuentes de los hidratos de carbono.
 - Funciones de los hidratos de carbono.
 - Digestión y absorción de los hidratos de carbono.
 - Metabolismo.
 - Ingestas recomendadas de hidratos de carbono y situación media en España.
 - Fibra dietética.

 - **Unidad 5. Vitaminas**
 - Vitaminas liposolubles.
 - Vitaminas hidrosolubles.
 - Otros factores vitamínicos.
 - Estabilidad de las vitaminas.

 - **Unidad 6. Minerales**
 - Descripción de macro minerales.
 - Descripción de oligoelementos.
 - de minerales por procesado / cocinado / manipulación.

 - **Unidad 7. Ingestas recomendadas**
 - Conceptos.
 - Tablas de ingesta recomendada.
 - Objetivos nutricionales.

 - **Unidad 8. Grupos de alimentos y nutrientes que aportan**
 - Grupos de alimentos.

 - **Unidad 9. Alimentos del niño**
 - Conceptos.
 - Alimentos en el primer año de vida.
 - Alimentación en preescolar y escolar.
 - Alimentación en el adolescente.

 - **Unidad 10. Alimentación durante el embarazo**
 - Concepto.
 - Importancia del estado nutricional antes de la concepción.
 - Cambios fisiológicos durante el embarazo.
 - Necesidades nutricionales de la mujer gestante.
 - Pautas dietéticas.
-

- **Unidad 11. Nutrición en las personas mayores**
 - Envejecimiento.
 - Cambios asociados al proceso de envejecimiento que pueden afectar a la situación nutricional de las personas mayores.
 - Necesidades nutricionales especiales de las personas mayores.
 - Distribución de la ingesta de alimentos.
 - Consejos para mejorar el estado nutritivo y la salud de las personas mayores.

 - **Unidad 12. Alimentación en el control de peso**
 - Concepto.
 - Situación actual.
 - Factores que influyen en el control de peso.
 - Papel de la dieta en el control de peso.
 - Reparto de la ingesta energética.
 - Pautas dietéticas a seguir en el control de peso.
 - Tópicos y errores más frecuentes en relación al control de peso.

 - **Unidad 13. Alimentación y deporte**
 - El trabajo muscular.
 - Necesidades energéticas y nutritivas cotidianas del deportista.
 - Alimentación previa a la competición.
 - Alimentación durante la competición.
 - Alimentación posterior a la competición.

 - **Unidad 14. Nutrición en la prevención y control de enfermedades cardiovasculares**
 - Historia.
 - Concepto.
 - Aterosclerosis.
 - Factores de riesgo.
 - Factores de riesgo alimentarios
 - Pautas recomendadas en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares.

 - **Unidad 15. Interacciones nutrientes-fármacos**
 - Desarrollo.
 - Tipos de interacciones nutrientes-fármacos.
 - Interacciones en las que se modifica la respuesta al fármaco.
 - Interacciones en las que se ve comprometida la situación nutricional.
 - Poblaciones en las que se pueden dar casos de interacciones con mayor frecuencia.

 - **Unidad 16. Guías en alimentación y planificación de dietas**
 - Concepto.
 - Funciones y necesidad.
 - Historia.
 - Guías útiles en la planificación de las dietas adecuadas.
 - Suplementos.
-

- **Unidad 17. Evaluación nutricional**

- Factores que influyen en la alimentación.
- Directrices dietéticas generales recomendadas.
- Valoración nutricional.
- Términos que describen el estado nutricional.
- Instrumentos utilizados en estudios antropométricos.
- Métodos de evaluación del estado nutricional.
- Sustancias antinutritivas.

- **Unidad 18. Encuestas alimentarias**

- Qué son las encuestas alimentarias.
- Encuestas alimentarias a nivel individual.
- Cómo seleccionar un método de encuesta alimentaria.
- Comparación entre distintos métodos de encuesta alimentaria.

- **Unidad 19. Enfermedades asociadas a la nutrición**

- Factores etiológicos.
- Trastornos nutricionales.
- Trastornos del sistema digestivo.

- **Unidad 20. Manipulación de alimentos, higiene y seguridad**

- Definiciones.
- Requisitos de los manipuladores de alimentos.
- Riesgos para la salud derivados de una inadecuada manipulación de alimentos.
- Toxiinfecciones alimentarias.
- Normas de higiene alimentaria.

- **Unidad 21. Educación nutricional**