



## **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**