



# Nutrición, Dietética y Alimentación

**Sku:** PA90

**Horas:** 30

**Formato:** HTML con Animaciones

## OBJETIVOS

Conocer cómo obtenemos energía y qué nutrientes esenciales nos aportan los alimentos que ingerimos. Conocer a los alimentos en su conjunto y no desde la perspectiva de las partes que lo forman. Saber qué constituyentes lo forman y cuál es la función de cada uno, por lo que podemos saber qué nos aporta cada tipo de alimentos. Sabiendo qué nos proporciona cada tipo de alimento podremos entender qué se entiende por equilibrio nutricional. Alcanzaremos el equilibrio nutricional con una buena elección de los alimentos a ingerir. Conocer los aspectos relacionados con la Salud Pública y el concepto de Higiene Alimentaria, que según la OMS comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de cualidades que le son propias con especial atención al contenido nutricional. Conocer qué alimentos tienen unas características u otras, qué nutrientes contienen, cómo alcanzar el equilibrio, y en definitiva todos los aspectos tratados en los bloques anteriores.

## CONTENIDOS

**Unidad 1: Introducción. Alimentación y nutrición. Concepto de dietética:** 1. Introducción. 2. Alimentación y nutrición. 3. Concepto de dietética. **Unidad 2: Energía y nutrientes:** 1. Introducción. 2. Dependencia nutritiva de los organismos. 3. Valor energético de los nutrientes. 4. Metabolismo. 5. Balance energético y regulación. **Unidad 3: Importancia de una buena alimentación. Constituyentes de los alimentos:** 1. Introducción. 2. Clasificación de los nutrientes. 3. Hidratos de carbono. 4. Proteínas. 5. Lípidos o grasas. 6. Vitaminas. 7. Minerales. 8. El agua. **Unidad 4: Equilibrio nutricional. Clasificación de alimentos:** 1. Equilibrio nutricional: aspectos generales. Equilibrio cualitativo y cuantitativo. 2. Educación nutricional. Recursos gráficos y clasificaciones de alimentos. **Unidad 5: Variaciones de la alimentación en distintos momentos de la vida:** 1. Introducción. 2. Alimentación durante el embarazo. 3. Alimentación durante la lactancia. 4. Alimentación y menopausia. 5. Alimentación del lactante y primera infancia. 6. Alimentación en la etapa escolar (aproximadamente 4 a 11 años). 7. Alimentación en la adolescencia. 8. Alimentación en personas de edad avanzada. **Unidad 6: Trastornos en la nutrición: enfermedades por defecto y por exceso:** 1. Introducción. 2. Enfermedades por defecto de

nutrición. 3. Enfermedades por exceso de nutrición. Alimentación y aterosclerosis. **Unidad 7: Contaminación de los alimentos: consideraciones generales y clasificación** 1. Introducción. 2. Contaminación 36. 3. Contaminación física. 4. Contaminación biológica. 5. Contaminación radiológica. **Unidad 8. Enfermedades de transmisión alimentarias (ETAs):** 1. Concepto y clasificación. 2. Factores de riesgo que contribuyen a su aparición. 3. Estudios de enfermedades de transmisión alimentaria. **Unidad 9. Conservación de alimentos:** 1. Introducción. 2. Métodos físicos de conservación de alimentos. 3. Métodos químicos de conservación de alimentos. 4. Uso de recipientes, enlatados y conservas. **Unidad 10. Dietas terapéuticas (I):** 1. Concepto de dieta terapéutica. Objetivos. 2. Clasificación. 3. Características generales de las dietas. 4. Factores a tener en cuenta al instaurar una dieta. Interrogatorio previo. 5. Dietas terapéuticas por consistencias. **Unidad 11. Dietas terapéuticas (II):** 1. Dietas controladas en sodio o dietas hiposódicas. 2. Dietas hipocalóricas. 3. Dietas hipercalóricas. 4. Dieta con modificación en proteínas y sustancias. 5. Dieta astringente. 6. Dieta rica en fibras. **Unidad 12. Dietas terapéuticas (III):** 1. La dieta en la hipertensión arterial. 2. Dietética de la diabetes. 3. Dieta de la obesidad. 4. Trastornos de la conducta alimentaria (TCA).