

Nº de horas: 110.

Objetivo del curso:

El objetivo de este curso es dotar al alumno de amplios conocimientos sobre las necesidades del organismo de los principales macronutrientes y micronutrientes y de la repercusión en la salud que tiene su exceso y carencia. Así como capacitarlo para aconsejar a los pacientes sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida (por ejemplo la niñez, embarazo y lactancia, senectud,...) y para actuar como apoyo del facultativo sanitario especializado en la materia, recomendando las dietas más adecuadas según las patologías.

Contenidos:

1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN. CONCEPTOS Y NECESIDADES DE ENERGÍA

- 1.1. Conceptos de alimentación, nutrición y dietética
- 1.2. Factores que condicionan la elección de los alimentos
- 1.3. Clasificación de los alimentos
- 1.4. Nutrientes
- 1.5. Leyes básicas de la alimentación
- 1.6. Requerimientos de energía

2. PROTEÍNAS

- 2.1. Conceptos
- 2.2. Clasificación
- 2.3. Valor nutritivo
- 2.4. Metabolismo proteico
- 2.5. Funciones en el organismo
- 2.6. Efectos de la carencia o el exceso
- 2.7. Ingestas recomendadas y aportes deseables
- 2.8. Situación media en España
- 2.9. Alimentos que las proporcionan
- 2.10 Efectos del procesamiento industrial

3. LÍPIDOS

- 3.1. Conceptos y fuentes
- 3.2. Funciones en el organismo
- 3.3. Digestión y absorción de las grasas
- 3.4. Metabolismo lipídico
- 3.5. Ingestas recomendadas
- 3.6. Situación en España

4. HIDRATOS DE CARBONO Y FIBRA DIETÉTICA

- 4.1. Definición de hidrato de carbono
- 4.2. Clasificación, estructura y fuentes de los hidratos de carbono
- 4.3. Funciones de los hidratos de carbono

- 4.4. Digestión y absorción de los hidratos de carbono
- 4.5. Metabolismo
- 4.6. Ingestas recomendadas de hidratos de carbono y situación media en España
- 4.7. Fibra dietética

5. VITAMINAS

- 5.1. Vitaminas liposolubles
- 5.2. Vitaminas hidrosolubles
- 5.3. Otros factores vitamínicos
- 5.4. Estabilidad de las vitaminas

6. MINERALES

- 6.1. Descripción de macro minerales
- 6.2. Descripción de oligoelementos
- 6.3. Pérdidas de minerales por procesado / cocinado / manipulación

7. INGESTAS RECOMENDADAS

- 7.1. Conceptos
- 7.2. Tablas de ingesta recomendada
- 7.3. Objetivos nutricionales

8. GRUPOS DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES QUE APORTAN

- 8.1. Grupos de alimentos

9. ALIMENTOS DEL NIÑO

- 9.1. Conceptos
- 9.2. Alimentos en el primer año de vida
- 9.3. Alimentación en preescolar y escolar
- 9.4. Alimentación en el adolescente

10. ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

- 10.1. Concepto
- 10.2. Importancia del estado nutricional antes de la concepción
- 10.3. Cambios fisiológicos durante el embarazo
- 10.4. Necesidades nutricionales de la mujer gestante
- 10.5. Pautas dietéticas

11. NUTRICIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES

- 11.1. Envejecimiento
- 11.2. Cambios asociados al proceso de envejecimiento que pueden afectar a la situación nutricional de las personas mayores
- 11.3. Necesidades nutricionales especiales de las personas mayores
- 11.4. Distribución de la ingesta de alimentos
- 11.5.- Consejos para mejorar el estado nutritivo y la salud de las personas mayores

12. ALIMENTACIÓN EN EL CONTROL DE PESO

- 12.1. Concepto
- 12.2. Situación actual
- 12.3. Factores que influyen en el control de peso
- 12.4. Papel de la dieta en el control de peso
- 12.5. Reparto de la ingesta energética
- 12.6. Pautas dietéticas a seguir en el control de peso
- 12.7. Tópicos y errores más frecuentes en relación al control de peso

13. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

- 13.1. El trabajo muscular
- 13.2. Necesidades energéticas y nutritivas cotidianas del deportista
- 13.3. Alimentación previa a la competición
- 13.4. Alimentación durante la competición
- 13.5. Alimentación posterior a la competición

14. NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- 14.1. Historia
- 14.2. Concepto
- 14.3. Aterosclerosis
- 14.4. Factores de riesgo.
- 14.5. Factores de riesgo alimentarios
- 14.6. Pautas recomendadas en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares

15. INTERACCIONES NUTRIENTES-FÁRMACOS

- 15.1 Desarrollo
- 15.2. Tipos de interacciones nutrientes-fármacos
- 15.3. Interacciones en las que se modifica la respuesta al fármaco
- 15.4. Interacciones en las que se ve comprometida la situación nutricional
- 15.5. Poblaciones en las que se pueden dar casos de interacciones con mayor frecuencia

16. GUÍAS EN ALIMENTACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS

- 16.1. Concepto
- 16.2. Funciones y necesidad
- 16.3. Historia
- 16.4. Guías útiles en la planificación de las dietas adecuadas
- 16.5. Suplementos

17. EVALUACIÓN NUTRICIONAL

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

18. ENCUESTAS ALIMENTARIAS

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

19. ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA NUTRICIÓN

- 19.1. Factores etiológicos
- 19.2. Trastornos nutricionales
- 19.3. Trastornos del sistema digestivo

20. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, HIGIENE Y SEGURIDAD

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

21. EDUCACIÓN NUTRICIONAL

