



## DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

### OBJETIVOS

- **MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y LA NUTRICIÓN. CONCEPTOS BÁSICOS**
  - Conocer e identificar de los conceptos básicos de Alimentación y Nutrición.
  - Conocer la clasificación de los alimentos y nutrientes según sus características.
  - Conocer la pirámide nutricional y su importancia a la hora de elaborar una dieta saludable.
  - Conocer e identificar las partes del Aparato Digestivo y sus funciones principales en el proceso de la digestión.
  - Conocer el proceso de la Digestión en el Organismo Humano.
  - Identificar los Trastornos Digestivos más comunes.
  
- **MÓDULO 2: LOS NUTRIENTES**
  - Conocer e identificar las características y funciones de las Proteínas, los Lípidos y los Hidratos de Carbono como Nutrientes Energéticos.
  - Reconocer las fuentes de Proteínas, Lípidos e Hidratos de Carbono
  - Conocer las características y funciones de las Vitaminas, los Minerales y el Agua como Nutrientes No Energéticos.
  - Reconocer las fuentes de Vitaminas y Minerales.
  - Conocer los valores nutritivos de los diferentes grupos de alimentos.
  
- **MÓDULO 3. TÉCNICAS ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN A LO LARGO DE LA VIDA**
  - Conocer el concepto de Calorías, Metabolismo Basal y su importancia en la elaboración de las dietas.
  - Conocer el Valor Energético de los Alimentos.
  - Adquirir los conceptos básicos de una Dieta Equilibrada.
  - Identificar los elementos que caracterizan la Dieta Mediterránea.
  - Conocer las Características y las Necesidades Nutricionales Saludables en las diferentes etapas de la vida: Gestación y Lactancia en la mujer, Durante el Primer Año de Vida y Durante la Infancia.
  - Conocer las Características y las Necesidades Nutricionales Saludables en las diferentes etapas de la vida: Adolescencia y Edad Adulta
  - Conocer las Características y las Necesidades Nutricionales Saludables en las diferentes etapas de la vida: Menopausia/Andropausia y la Tercera Edad
  
- **MÓDULO 4. DIETOTERAPIA**
  - Conocer el concepto de Dietoterapia.
  - Identificar los Hábitos Saludables en la Alimentación.
  - Conocer las características, tratamiento y recomendaciones de patologías como la Obesidad y la Diabetes.
  - Conocer las características, tratamiento y recomendaciones dietéticas en Trastornos Gastrointestinales, las Enfermedades Cardiovasculares y la Hipertensión Arterial.
  - Conocer las características, tratamiento y recomendaciones dietéticas de patologías como la Insuficiencia Renal y Alergias e Intolerancias como son a la lactosa y celiacía.
  - Conocer las necesidades y recomendaciones dietéticas para ciertas patologías en los Ancianos.



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y LA NUTRICIÓN. CONCEPTOS BÁSICOS

#### Introducción

1. **Conceptos Básicos de Alimentación y Nutrición**
  - 1.1. Alimentación y Alimento
  - 1.2. Nutrición y Nutriente
  - 1.3. Dietética, Dieta, Ración
  - 1.4. Salud y Enfermedad
    - 1.4.1. Niveles de Prevención
  - 1.5. Bromatología
2. **Clasificación de los Alimentos**
  - 2.1. Clasificación de los Alimentos
    - 2.1.1. Según Composición
    - 2.1.2. Según Función
  - 2.2. Nutrientes Energéticos
  - 2.3. Nutrientes Plásticos
  - 2.4. Nutrientes Reguladores
  - 2.5. Clasificación de los Nutrientes:
    - 2.5.1. De Acción Total
    - 2.5.2. De Acción Parcial
    - 2.5.3. De Acción Reguladora
3. **La Pirámide Nutricional**
  - 3.1. La Pirámide Nutricional
  - 3.2. Otras Pirámides Nutricionales
4. **Sistema Gastrointestinal**
  - 4.1. Conceptos Básicos
  - 4.2. Fisiología y Anatomía del Aparato Digestivo
5. **El Proceso de la Digestión**
  - 5.1. La Digestión
  - 5.2. Trastornos Digestivos
  - 5.3. Reguladores de la Digestión
  - 5.4. Hiperpermeabilidad

#### Ideas Clave

### MÓDULO 2: LOS NUTRIENTES

#### Introducción

1. **Nutrientes Energéticos**
  - 1.1. Definición
  - 1.2. Proteínas
    - 1.2.1. Clasificación
    - 1.2.2. Función de las Proteínas
    - 1.2.3. Fuente de Proteínas
    - 1.2.4. Excesos y Deficiencias



- 1.2.5. Cantidad Diaria Recomendada
- 1.3. Lípidos
  - 1.3.1. Clasificación
  - 1.3.2. Función de los Lípidos
  - 1.3.3. Fuente de Lípidos
  - 1.3.4. Necesidades de Lípidos
- 1.4. Hidratos de Carbono
  - 1.4.1. Clasificación
  - 1.4.2. Función de los Hidratos de Carbono
  - 1.4.3. Fuente de Hidratos de Carbono
  - 1.4.4. Beneficios de la Fibra y Efectos Negativos
- 2. **Nutrientes No Energéticos**
  - 2.1. Definición
  - 2.2. Vitaminas
    - 2.2.1. Clasificación y Función de las Vitaminas
    - 2.2.2. Necesidades
  - 2.3. Minerales
    - 2.3.1. Funciones Generales
    - 2.3.2. Macroelementos
    - 2.3.3. Microelementos
    - 2.3.4. Oligoelementos
    - 2.3.5. Recomendaciones
  - 2.4. Agua
    - 2.4.1. Propiedades y Necesidades de Agua
    - 2.4.2. Trastornos Relacionados con el Agua
    - 2.4.3. Aspectos a Tener en Cuenta
- 3. **Valores Nutritivos de los Principales Grupos de Alimentos**
  - 3.1. Valor nutritivo según su origen
    - 3.1.1. De Origen Animal
    - 3.1.2. De Origen Vegetal
    - 3.1.3. Otros Alimentos

#### **Ideas Clave**

### **MÓDULO 3. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN A LO LARGO DE LA VIDA**

#### **Introducción**

- 1. **Dietética**
  - 1.1. Definición
  - 1.2. Calorías
    - 1.2.1. Necesidades
    - 1.2.2. Metabolismo Basal
  - 1.3. El Valor Energético de cada Grupo de Alimentos
    - 1.3.1. Densidad Calórica
- 2. **Dieta Equilibrada**
  - 2.1. Dieta Equilibrada
  - 2.2. Mitos en Nutrición y Dietética
  - 2.3. Dieta Mediterránea



#### 2.4. La Importancia del Estado Nutricional

### 3. Nutrición Durante la Gestación, Primer Año de Vida e Infancia

#### 3.1. Alimentación Durante la Gestación y la Lactancia

##### 3.1.1. Gestación

##### 3.1.2. Lactancia

#### 3.2. Alimentación Durante el Primer Año de Vida

##### 3.2.1. Tipos de Lactancia

##### 3.2.2. Necesidades Nutricionales

#### 3.3. Alimentación Durante la Infancia

##### 3.3.1. Aspectos Fundamentales

##### 3.3.2. El niño/a de 1 a 12 años

##### 3.3.3. Hábitos Saludables

### 4. Nutrición Durante la Adolescencia y la Edad Adulta

#### 4.1. Alimentación Durante la Adolescencia

##### 4.1.1. Aspectos Fundamentales

##### 4.1.2. Hábitos Saludables

#### 4.2. Alimentación Durante la Edad Adulta

##### 4.2.1. Recomendaciones Dietéticas

### 5. Nutrición Durante Menopausia/Andropausia y la Tercera Edad

#### 5.1. Alimentación Durante la Menopausia/Andropausia

##### 5.1.1. Requerimientos Nutricionales y Hábitos Saludables

#### 5.2. Alimentación Durante la Tercera Edad

##### 5.2.1. Patologías Asociadas

##### 5.2.2. Requerimientos Nutricionales y Hábitos Saludables

#### Ideas Clave

## MÓDULO 4. DIETOTERAPIA

### Introducción

#### 1. Consejos de Elaboración de Dietas Especiales I

##### 1.1. Definición de Dietoterapia

##### 1.2. Hábitos Alimenticios Saludables

##### 1.3. La Obesidad

##### 1.4. Diabetes Mellitus

#### 2. Consejos de Elaboración de Dietas Especiales II

##### 2.1. Los Trastornos Gastrointestinales

##### 2.2. Enfermedades Cardiovasculares

##### 2.3. La Hipertensión Arterial

#### 3. Consejos de Elaboración de Dietas Especiales III

##### 3.1. La Insuficiencia Renal

##### 3.2. Las Alergias e Intolerancias

##### 3.3. Específicas en Ancianos

#### Ideas Clave