



## DIETETICA Y NUTRICIÓN

### OBJETIVOS:

- Concienciar acerca del carácter preventivo que una nutrición óptima tiene sobre la salud.
- Conocer razonadamente las necesidades energéticas y nutritivas del organismo.
- Estudiar los aspectos nutricionales, fuentes e ingestas recomendadas de los distintos nutrientes.
- Definir las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida, estados fisiológicos y enfermedades más comunes sobre las que una intervención nutricional puede mejorar el diagnóstico.

### CONTENIDOS:

#### Parte 1 Alimentación y nutrición

- Conceptos básicos
- Alimentación y nutrición
- Composición de los alimentos
- Hidratos de carbono
- Grasas o lípidos
- Proteínas
- Agua y electrolitos
- Vitaminas
- Vitaminas. Vitaminas hidrosolubles
- Vitaminas. Vitaminas liposolubles.
- Minerales

#### Parte 2 Los Alimentos

- Los alimentos Introducción
- Factores que condicionan el valor nutritivo de los alimentos
- Clasificación de los alimentos
- Alimentos de origen vegetal
  - Cereales y derivados
  - Verduras, hortalizas y frutas
  - Legumbres
  - Aceites y grasas
  - Azúcares y dulces
- Alimentos de origen animal
  - Leche y derivados
  - Huevos
  - Carnes y derivados
  - Pescados y mariscos
- Bebidas
- Productos light o ligeros

#### Parte 3 Digestión, Absorción y Metabolismo

- Proceso de Digestión
- Función de las secreciones de la fase química
- Función hepática
- Función pancreática
- Intestinos delgado.
- Intestinos grueso
- Digestión y absorción de nutrientes
- Metabolismo y Energía



#### **Parte 4 Evaluación del estado nutricional**

- Introducción
- Métodos para la evaluación del estado nutricional
- Datos bioquímicos
- Métodos de cribado

#### **Parte 5 Dietas. Objetivos Nutricionales**

- Dieta Prudente
- La Dieta mediterránea
- Características diferenciales de la Dieta mediterránea
- Ingestas recomendadas, objetivos nutricionales
- Dieta óptima y un estilo de vida saludable

#### **Parte 6 Nutrición en las diferentes etapas de la vida.**

- Introducción
- Nutrición del lactante
- Nutrición de uno a tres años
- Nutrición del preescolar y escolar
- Nutrición del adolescente
- Nutrición en personas mayores