

## Nutrición y dietética

➤ **Modalidad: Distancia.**

➤ **Duración: 84 horas.**

➤ **Objetivos:**

Los objetivos generales que persigue este curso pretenden que el alumno/a consiga comprender y conocer los conceptos básicos en el ámbito de la nutrición y dietética, el funcionamiento general del proceso digestivo, las características de los diferentes principios nutritivos y la aplicación de estos conocimientos en la consecución de dietas equilibradas adaptadas a cada tipo de persona, en función de su estado de salud o estilo de vida.



➤ **Contenidos:**

- Nutrición y alimentación. Alimentos y nutrientes. Calorías y energías.
- Anatomía del aparato digestivo: Descripción del sistema digestivo y los órganos que lo forman.
- Fisiología del aparato digestivo: Proceso digestivo.
- Composición de los alimentos: Nutrientes.
- Glúcidos: Clasificación. Glúcidos y formación de energía. Reservas e índice de glucógeno.
- Lípidos: Clasificación. Ácidos grasos. Acilglicéridos. Ceras. Fosfolípidos. Esfingolípidos y glicolípidos. Terpenos. Esteroides. Prostaglandinas.
- Proteínas: Clasificación. Aminoácidos. Estructura proteica, primaria, secundaria, terciaria, cuaternaria y quinaria.
- Vitaminas: Liposolubles e hidrosolubles.
- Sales minerales: Macrominerales y Microminerales.
- Los grupos de alimentos: Legumbres, frutos secos, cereales, verduras y hortalizas, frutas, carnes, pescados y mariscos, leche y quesos y huevos.
- Energía de la nutrición: Valor energético de los alimentos. Contenido calórico de los alimentos. Necesidades energéticas del ser humano. Estructura proteica.
- Alimentación equilibrada: Dieta equilibrada, proteínas, las grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

- Alimentación según edad y estado fisiológico: Embarazo y lactancia. Lactante y primera infancia. Edad escolar y adolescencia. Tercera edad. Mujer y menopausia. Alimentación y deporte.
- Dietas especiales: Sana, para adelgazar, para ganar peso, para diabéticos, para el colesterol, para artríticos, para hipertensos, para enfermos renales, para trastornos gastrointestinales.