

# NUTRICION Y DIETÉTICA

## Introducción

La alimentación ha sido a lo largo de la historia un tema de preocupación para el ser humano; los avances científicos y el desarrollo de las civilizaciones ha hecho que la alimentación se desarrolle como ciencia que estudia la técnica y el arte de la utilización adecuada de los alimentos para conseguir una alimentación equilibrada, capaz de cubrir todas las necesidades del organismo.

Una dieta adecuada es fruto de la aplicación de los conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como, por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, obesidad, trastornos de la conducta alimentaria, diabetes, etc.

En consecuencia, es imprescindible estar informado nutricionalmente para poder comprender e interpretar los hábitos alimentarios adquiridos por nuestra población, que, en muchas ocasiones, reflejan un aumento de enfermedades. Evitándolos, obtendremos una mejor calidad de vida.

## ¿A quién va dirigido?

A personas que sientan un gran interés por el aprendizaje y práctica de la dietética, tanto en el ámbito personal como el comunitario.

## Objetivos

Entre los conocimientos que se desarrollan a lo largo del curso, y que son considerados como los objetivos primordiales para la formación de los trabajadores y personas que deseen continuar en este campo de estudio, figuran los siguientes:

- Proporcionar una amplia visión de lo que es la nutrición humana, desmitificando la dietética como un simple régimen alimentario.
- Proporcionar los conocimientos necesarios y actualizados sobre dietética y nutrición, acompañados de herramientas de trabajo útiles para su aplicación en el ámbito laboral.

## Metodología

El desarrollo del curso se realiza conforme a la metodología propia de Élite Formación:

PRESENCIAL

Desarrollado en nuestras instalaciones por un profesorado altamente cualificado y con experiencia profesional en la gestión asistencial de centros residenciales.

## Personalizado

Adaptado a tu ritmo, de forma individual, permitiendo que lo puedas compatibilizar con otras tareas. El único centro de estudios que te permite desarrollar los estudios de forma presencial y compatible con tus actividades.

## Profesional

Todos los contenidos del curso tienen su orientación a la práctica profesional, este es nuestro objetivo: mejorar tu capacitación y favorecer tu desarrollo profesional.

## Programa Formativo

### Módulo I. Necesidades nutricionales y estudio de los Nutrientes

Unidad didáctica 1. Conceptos y definiciones

Unidad didáctica 2. Clasificación de alimentos y nutrientes. Guías Alimentarias

Unidad didáctica 3. El sistema digestivo

Unidad didáctica 4. Necesidades nutricionales

Unidad didáctica 5. Hidratos de carbono

Unidad didáctica 6. Lípidos

Unidad didáctica 7. Proteínas

Unidad didáctica 8. Vitaminas

Unidad didáctica 9. Minerales

Unidad didáctica 10. Importancia nutricional del agua

### Módulo II. Estudio de los alimentos

Unidad didáctica 1. Valor nutritivo y composición de los alimentos (i)

Unidad didáctica 2. Valor nutritivo y composición de los alimentos(ii)

Unidad didáctica 3. Manipulación de los alimentos

Unidad didáctica 4. Tratamiento culinario de los alimentos

Unidad didáctica 5. Conservación de los alimentos

Unidad didáctica 6. Tca y bdn, ingestas recomendadas y etiquetado de Alimentos

### Módulo III. Aspectos dietéticos y nutricionales en las distintas etapas de la vida

Unidad didáctica 1. La dieta

Unidad didáctica 2. Valoración del estado nutricional

Unidad didáctica 3. Aspectos dietéticos y nutricionales durante el embarazo

Unidad didáctica 4. Aspectos dietéticos y nutricionales durante la lactancia

Unidad didáctica 5. Aspectos dietéticos y nutricionales en el lactante

Unidad didáctica 6. Aspectos dietéticos y nutricionales en la infancia

Unidad didáctica 7. Aspectos dietéticos y nutricionales de la adolescencia

Unidad didáctica 8. Aspectos dietéticos y nutricionales en la tercera edad

## **Módulo IV. Dietoterapia: Principales enfermedades y trastornos de la conducta alimentaria**

Unidad didáctica 1. Introducción a la dietoterapia

Unidad didáctica 2. Obesidad

Unidad didáctica 3. Diabetes mellitus

Unidad didáctica 4. Osteoporosis

Unidad didáctica 5. Alternativas a la alimentación tradicional

Unidad didáctica 6. Anorexia nerviosa

Unidad didáctica 7. Bulimia nerviosa

### **Prácticas**

El alumno tendrá acceso a prácticas en centros concertados. Élite formación complementa su oferta formativa de cursos con prácticas en empresas líderes en el sector para facilitar la inserción laboral de sus alumnos y un asesoramiento completo en la búsqueda de empleo.

### **Diploma**

Al finalizar los estudios, el alumno que supere satisfactoriamente el curso obtendrá el diploma de Élite formación, de NUTRICION Y DIETÉTICA.