

Categorías: Seguridad alimentaria y nutrición

OBJETIVOS

- Comprender los principios de nutrición y dietética y como aplicarlos en la vida diaria
- Conocer los macronutrientes y micronutrientes esenciales y como el cuerpo los procesa
- Aprender sobre los efectos de la nutrición en la salud y el bienestar
- Conocer sobre como diseñar y seguir una dieta saludable y equilibrada
- Aplicar los conocimientos y habilidades aprendidos en la práctica, ya sea en la cocina, en el diseño de menús o en el asesoramiento nutricional

CONTENIDOS

UNIDAD.- Anatomía y fisiopatología de los aparatos digestivo y endocrino

- El sistema digestivo.
- Mecanismos de acción del aparato digestivo
- Estructura histológica
- Digestión, absorción y metabolismo.
- Mecanismos de absorción
- El metabolismo
- Patologías digestivas.
- La obesidad
- El sistema endocrino.
- Patologías endocrinas
- Composición corporal.
- Peso
- Talla
- Índice de peso y talla
- Índice nutricional.
- Fórmulas para determinar la grasa corporal

UNIDAD.- Alimentación y nutrición

- Principios de Nutrición.
- Fundamentos de Nutrición y Dietética
- Nutrientes, Macronutrientes y Micronutrientes
- Clasificación de los Nutrientes según la función que realizan en el metabolismo
- Clasificación de los nutrientes según lo que aportan
- Carbohidratos y fibra dietética.
- Hidratos
- Fibra Dietética
- Lípidos.
- Grasas o Lípidos
- Proteínas.
- Las vitaminas
- Las vitaminas hidrosolubles
- Las vitaminas liposolubles
- Suplementos vitamínicos
- Minerales.
- El agua.

NIDAD- Grupos de alimentos

Los alimentos y su composición.

- Clasificación de los alimentos.
- Clasificación de los alimentos según su origen
- Clasificación de los alimentos según su composición
- Clasificación de los alimentos según sus nutrientes
- Alimentos de servicio.
- Alimentos nuevos.
- Aditivos alimentarios.
- Leche y productos lácteos.
- Leche Natural
- Leche Higienizada y certificada
- Leches especiales
- Leches conservadas
- Derivados de la leche
- La Nata
- La Mantequilla
- Los Quesos
- Requeson y Cuajo
- Yogur
- Las grasas lácteas
- Carnes, huevos y pescados.
- Conceptos básicos
- Tipos de carne de consumo
- Los productos o derivados cárnicos
- Clasificación de los derivados cárnicos
- Clasificación de los huevos
- Derivados de los huevos
- Clasificación de los derivados
- Prohibiciones
- Características, propiedades del pescado
- Formas de comercialización
- Formas de conservación
- Formas de presentación
- Partes de los productos de la pesca
- Valor nutritivo de la carne
- Valor nutritivo de los pescados
- Valor nutritivo de los huevos
- Legumbres, tubérculos y frutos secos.
- Los tubérculos
- Frutos secos
- Los cereales
- Hortalizas y frutas.
- Frutas
- Características de las frutas
- Derivados de las frutas
- Verduras y hortalizas
- Valor nutritivo de las frutas
- Valor nutritivo de las verduras
- Grasas y aceites.

UNIDAD.- Alimentación y salud

- Alimentación saludable.
- Recomendaciones Dietéticas
- Normas que rigen el equilibrio nutritivo.
- Frutas
- Verduras y Hortalizas
- Leche y Derivados
- Carnes y Embutidos
- Pescados y Mariscos
- Huevos
- Legumbres
- Cereales
- Frutos Secos
- Azúcares, Dulces y Bebidas azucaradas
- Aceites y Grasas
- Bebidas Alcohólicas
- Agua
- Principales relaciones entre energía y nutrientes.
- Funciones de la energía en el organismo
- Aportes y gastos energéticos
- Equilibrio alimentario.
- Concepto de alimentación equilibrada
- Guías alimentarias o dietéticas.
- Dieta mediterránea.
- La pirámide
- Pautas de alimentación saludable
- Importancia de la alimentación y su relación con la salud.
- Mitos y errores sobre la alimentación.

UNIDAD.- Dietas en las diferentes etapas de la vida

- Alimentación en la mujer adulta.
- Alimentación infantil.
- Lactancia
- Infancia
- Particularidades de cada etapa
- Alimentación en la adolescencia.
- Alimentación en la tercera edad.

UNIDAD.- Dietas terapéuticas

- Dietoterapia.
- Dieta de protección gástrica.
- ¿Cuándo se puede hacer una dieta blanda?
- ¿Qué alimentos están prohibidos en una dieta blanda?
- ¿Cuánto tiempo dura una dieta blanda?
- Dieta astringente.
- Dieta para pacientes diabéticos insulino dependientes o con hipoglucemias orales.
- La alimentación de las personas diabéticas
- Recomendaciones nutricionales
- Modelos de dieta
- Dieta hipocalórica.
- Ejemplos de dietas hipocalóricas

¿Como debe ser una dieta hipocalorica?

Dieta para la insuficiencia renal cronica.

Carbohidratos

- Grasas
- Proteinas
- Calcio y fosforo
- Liquidos
- Sal o sodio
- Potasio.
- Hierro
- Dieta de proteccion biliar.
- Dieta para dislipemias.
- Sedentarismo
- Grupos de alimentos
- Dieta baja en sodio.
- ¿Como puedo usar las etiquetas de los alimentos para escoger los que son bajos en sodio?
- ¿Que alimentos debo evitar?
- ¿Que alimentos puedo incluir?
- Nutricion enteral y parenteral.