

Categorías: Seguridad alimentaria y nutrición

### OBJETIVOS

- Conocer la estructura y funciones del aparato digestivo y su relación con la nutrición
- Identificar los diferentes tipos de nutrientes y su papel en el metabolismo
- Comprender las bases de la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos
- Reconocer las principales patologías digestivas y endocrinas relacionadas con la dieta
- Aprender los criterios básicos de composición corporal y su evaluación
- Diferenciar entre alimentación y nutrición, aplicando principios dietéticos adecuados a cada situación
- Dominar las funciones y fuentes de vitaminas, minerales y agua en el organismo
- Analizar las necesidades dietéticas específicas para diferentes etapas de la vida y estados de salud
- Aplicar técnicas y pautas de higiene alimentaria en la manipulación y preparación de alimentos
- Integrar los conocimientos adquiridos en la planificación de dietas equilibradas para pacientes

### CONTENIDOS

#### **PRINCIPIOS DIETÉTICOS APLICADOS A LOS CUIDADOS AUXILIARES (SANT0098)**

##### **UNIDAD.- Fundamentos del aparato digestivo y la nutrición**

- 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.- Composición de los alimentos y funciones de los nutrientes**

- 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

- Las vitaminas
- Las vitaminas hidrosolubles
- Las vitaminas liposolubles
- Suplementos vitamínicos
- Minerales
- El agua
- Proceso de la nutrición

### **UNIDAD.- Principios generales de la nutrición y alimentación equilibrada**

- Alimentación saludable.
- Recomendaciones Dietéticas
- Normas que rigen el equilibrio nutritivo
- Características del 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 limitación

### **UNIDAD.- Identificación y manejo básico de 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

- 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

#### **UNIDAD.- Alergias alimentarias y toxicologia de los alimentos**

- Reacciones adversas a los alimentos
- Grupos poblaciones de riesgo
- Sintomas de una alergia
- Sintomas de una intolerancia
- Recomendaciones
- Diagnostico
- Prevencion de alergias e intolerancias
- Tratamiento de las alergias alimentarias
- Desensibilizacion oral o inmunoterapia oral
- Recomendaciones y buenas practicas
- Cocinado y Manipulacion
- Consumo

#### **UNIDAD.- Evaluacion del estado nutricional del paciente**

- Metodos de valoracion de la ingesta dietetica: prospectivos y retrospectivos
- Metodos prospectivos
- Metodos retrospectivos
- Comparativa y eleccion del metodo adecuado
- Valoracion antropometrica y composicion corporal
- Parametros bioquimicos y su interpretacion clinica
- Valoracion del estado hidrico y funciones del agua
- Screening nutricional: herramientas en adultos hospitalizados y poblaciones especiales

#### **UNIDAD.- Cuidados auxiliares en la alimentacion: prevencion, seguridad e intervencion**

- Apoyo nutricional y buenas practicas en la alimentacion del paciente hospitalizado
- Cuidados auxiliares en la alimentacion: prevencion, seguridad e intervencion
- Tecnicas de apoyo y promocion de habitos saludables en el entorno sanitario
- Prevencion y cuidados nutricionales integrales en pacientes vulnerables
- Higiene alimentaria, asistencia nutricional y coordinacion interdisciplinar

