



## PRESENTACIÓN

Desde sus comienzos científicos en los siglos XVIII y XIX, la Ciencia de la Nutrición ha ido adquiriendo progresivamente mayor importancia en todos los países del mundo. La inquietud existente hoy en día por saber interpretar la Ciencia de la Nutrición, está claramente justificada por los estrechos lazos que relacionan la Alimentación y la Salud.

La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arteroesclerosis, obesidad, diabetes o ciertos tipos de cáncer.

Es pues imprescindible, estar informado nutricionalmente para poder comprender e interpretar los hábitos alimentarios adquiridos por nuestra población que reflejan un aumento de enfermedades; evitándolos, obtendremos una mejor calidad de vida. Un texto moderno en nutrición, no sólo debe contemplar la información básica sobre nutrientes y las funciones metabólicas de los mismos, sino que además debe incluir información relativa al efecto de la nutrición en el mantenimiento del estado de salud y en la prevención y tratamiento de enfermedades.

Por otra parte, las características sociales y de bienestar de los pueblos, están estrictamente vinculadas a la calidad alimentaria de los sujetos que constituyen los distintos grupos sociales.

## OBJETIVOS

Conseguir una visión amplia de los principios de la nutrición, así como de los distintos grupos de alimentos.

Conocer las necesidades de alimentación según las etapas fisiológicas humanas.

Adquirir los conocimientos básicos de la dietoterapia.

**Modalidad: a distancia**

## TEMARIO

### MÓDULO 1: PRINCIPIOS INMEDIATOS

1. Introducción.
2. Digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes.
3. Nutrición y alimentación.
4. Los lípidos o las grasas.
5. Los hidratos de carbono.
6. Las proteínas.
7. Las vitaminas.  
Vitaminas hidrosolubles | Vitaminas liposolubles.
8. Los elementos minerales.  
Macroelementos | Oligoelementos.
9. El agua.  
Función | Tipos de agua.

### MÓDULO 2: GRUPOS DE ALIMENTOS

1. Carnes y derivados cárnicos.
2. Leche y derivados lácticos.
3. Huevos.
4. Pescados y mariscos.
5. Verduras, hortalizas y legumbres.
6. Frutas.
7. Frutas secas.
8. Cereales.
9. Grasas y aceites.
10. Misceláneos: chocolate, bebidas, etc.

### MÓDULO 3 : LA ALIMENTACIÓN EN LAS DISTINTAS ETAPAS FISIOLÓGICAS

1. La alimentación durante el período de gestación.
2. La alimentación durante el período de la lactancia.
3. La alimentación en los lactantes y en la infancia.
4. La alimentación en la edad preescolar y escolar.
5. La alimentación en la adolescencia.
6. La alimentación en el adulto.
7. La alimentación en la menopausia.
8. La alimentación en la tercera edad.
9. Dietas disociadas.
10. La alimentación en deporte:  
Efecto sobre el rendimiento deportivo.

### MÓDULO 4: CALIDAD E HIGIENA ELEMENTARIA

1. Higiene alimentaria.
2. Control de puntos críticos.

### MÓDULO 5: DIETOTERAPIA

1. La diabetes mellitus.
2. La obesidad.
3. La hipertensión arterial.
4. La alimentación y el cáncer.
5. Tratamiento nutricional en la osteoporosis.
6. La alimentación y el colesterol.
7. Tratamiento nutricional en el estreñimiento.
8. Alimentación y alcohol.
9. Desnutrición.
10. La úlcera gástrica.
11. Las pancreopatías.
12. Las hepatopatías.
13. Tratamiento nutricional en la anorexia y bulimia.
14. La enfermedad celíaca.

Relación entre alimentación y sida.

REALIZA ESTA PROFESIÓN CON FUTURO Y TRABAJA

**Titulación: Experto en Nutrición y Dietética**

Curso con interés sanitario de la Conselleria de Sanidad y Servicios Sociais.

Diploma válido para oposiciones y listas de contratación. Diploma Escuela Abierta de Estudios Universitarios de Cataluña