

Nutrición y dietética. Introducción y principios inmediatos

Nutrición y dietética. Introducción y principios inmediatos

Duración: 60 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

LECCIÓN I: DIGESTIÓN, ABSORCIÓN Y METABOLISMO DE LOS NUTRIENTES

1. FISIOLOGÍA DEL TRACTO GASTROINTESTINAL

1.1. DIGESTIÓN

1.1.1. Digestión mecánica

1.1.2. Digestión química

1.2. ABSORCIÓN

1.2.1. Absorción de los hidratos de carbono

1.2.2. Absorción de los lípidos

© icaformación2026

1.2.3. Absorción de las proteínas

1.2.4. Absorción de minerales y vitaminas

1.2.5. Absorción de agua

1.3. TRANSPORTE

1.4. METABOLIZACIÓN

1.4.1. Metabolismo de los hidratos de carbono

1.4.2. Metabolismo de los lípidos

1.4.3. Metabolismo de las proteínas

2. RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

© icaformación2026

Lección 2: Nutrición y Alimentación.

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

2. LA ENERGÍA

2.1. NECESIDADES ENERGÉTICAS

2.1.1. Actividad física

2.1.2. Diferentes situaciones fisiológicas

2.1.3. Clima

2.1.4. Factores psíquicos

2.1.5. Termorregulación

2.1.6. Necesidades energéticas globales

2.2. VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

© icaformación2026

3. RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

Lección 3: Los lípidos o las Grasas.

1. INTRODUCCIÓN

2. COMPONENTES DE LAS GRASAS

3. GRASAS Y ACEITES

© icaformación2026

4. CLASIFICACIÓN DE LAS GRASAS

4.1. SEGÚN SU COMPOSICIÓN QUÍMICA

4.2. SEGÚN SU FUNCIÓN EN EL ORGANISMO

4.3. DESDE EL PUNTO DE VISTA ALIMENTARIO

4.3.1. Los ácidos grasos

4.3.2. Triglicéridos

4.3.3. Fosfolípidos

4.3.4. Glucolípidos

4.3.5. Colesterol

5. FUNCIONES DE LOS LÍPIDOS

6. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y QUÍMICAS COMUNES

7. FUENTES PRINCIPALES DE LAS GRASAS

© icaformación2026

8. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DE LOS LÍPIDOS

9. RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

Lección 4: Los Hidratos de Carbono.

1. CARBOHIDRATOS

1.1. MONOSACÁRIDOS

1.1.1. La glucosa

1.1.2. La fructosa

1.1.3. La galactosa

1.2. DISACÁRIDOS

1.2.1. La sacarosa

© icaformación2026

1.2.2. La maltosa

1.2.3. La lactosa

1.3. POLISACÁRIDOS

1.3.1. El almidón

1.3.2. La Celulosa

1.3.3. El glucógeno

1.3.4. Componentes glucídicos de fibra alimentaria...

2. FUNCIONES DE LOS HIDRATOS DE CARBONO

3. FUENTES ALIMENTARIAS DE LOS HIDRATOS DE CARBONO

4. RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

© icaformación2026

Lección 5: Las Proteínas.

1. INTRODUCCIÓN

2. AMINOÁCIDOS

2.1. AMINOÁCIDOS ESENCIALES

2.2. AMINOÁCIDOS NO ESENCIALES

2.3. AMINOÁCIDOS AROMÁTICOS

2.4. AMINOÁCIDOS AZUFRADOS

3. CALIDAD DE LAS PROTEÍNAS

4. CLASIFICACIÓN DE LAS PROTEÍNAS

4.1. CLASIFICACIÓN SEGÚN SU FUNCIÓN

© icaformación2026

4.1.1. Proteínas estructurales

4.1.2. Proteínas con función metabólica/ reguladora.

4.2. CLASIFICACIÓN SEGÚN SU ESTRUCTURA QUÍMICA

4.2.1. Simples

4.2.2. Compuestas

5. FUNCIÓN DE LAS PROTEÍNAS

6. FUENTES ALIMENTARIAS DE LAS PROTEÍNAS

7. RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

Lección 6: Las Vitaminas.

1. INTRODUCCIÓN

© icaformación2026

2. CLASIFICACIÓN DE LAS VITAMINAS

2.1. VITAMINAS LIPOSOLUBLES

2.1.1. Vitamina A

2.1.2. Vitamina D

2.1.3. Vitamina E

2.1.4. Vitamina K

2.2. VITAMINAS HIDROSOLUBLES

2.2.1. Vitamina B1

2.2.2. Vitamina B2

2.2.3. Vitamina B3

2.2.4. Vitamina B5

2.2.5. Vitamina B6

2.2.6. Vitamina B8

2.2.7. Vitamina B9

2.2.8. Vitamina B12

2.2.9. Vitamina C

© icaformación2026

3. FUNCIONES GENERALES DE LAS VITAMINAS

4. TOXICIDAD DE LAS VITAMINAS

4.1. VITAMINAS LIPOSOLUBLES

4.2. VITAMINAS HIDROSOLUBLES

5. AVITAMINOSIS

6. RESUMEN Y AUTOEVALUACIÓN

Lección 7: Los Elementos Minerales.

1. INTRODUCCIÓN

2. COMPOSICIÓN MINERAL DEL CUERPO HUMANO ADULTO

3. CLASIFICACIÓN DE LOS ELEMENTOS MINERALES

© icaformación2026

3.1. MACROELEMENTOS

3.1.1. Azufre (S)

3.1.2. Calcio (Ca)

3.1.3. Fósforo (P)

3.1.4. Sodio (Na)

3.1.5. Potasio (K)

3.1.6. Cloro (Cl)

3.1.7. Magnesio (Mg)

3.2. OLIGOELEMENTOS

3.2.1. Cobre (Cu)

3.2.2. Cromo (Cr)

3.2.3. Flúor (F)

3.2.4. Hierro (Fe)

3.2.5. Molibdeno (Mo)

3.2.6. Manganeso (Mn)

3.2.7. Yodo (I)

3.2.8. Selenio (Se)

© icaformación2026

3.2.9. Zinc (Zn)

4. FUNCIONES DE LOS ELEMENTOS MINERALES

5. FUENTES ALIMENTARIAS DE LAS SALES MINERALES

6. EFECTOS TÓXICOS DE LOS ELEMENTOS MINERALES

7. EFECTOS DEFICITARIOS GENERALES DE LOS MINERALES

8. RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

© icaformación2026

Lección 8: El Agua.

1. INTRODUCCIÓN

2. FUNCIONES DEL AGUA

3. DISTRIBUCIÓN DEL AGUA EN EL ORGANISMO

© icaformación2026

4. NECESIDADES DE AGUA

5. ELIMINACIÓN DEL AGUA

6. FUENTES ALIMENTARIAS

6.1. INGESTIÓN DE AGUA

6.2. DIFERENTES TIPOS DE AGUA

6.2.1. Agua de manantial

6.2.2. Agua de mesa

6.2.3. Agua mineral

7. RECOMENDACIONES

8. RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

© icaformación2026

© icaformación2026