

GUÍA DIDÁCTICA

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (E-LEARNING)





EQUILIBRIO, DIETA Y BIENESTAR

DATOS GENERALES DE LA ACCIÓN FORMATIVA

DESCRIPCIÓN

Este curso ofrece una introducción completa a los principios básicos de la salud, la nutrición y la dietética. Se abordan temas como el funcionamiento del sistema digestivo y endocrino, la clasificación de los alimentos, las patologías relacionadas con la alimentación y el diseño de dietas terapéuticas adaptadas a diferentes etapas de la vida.

DURACIÓN

30 horas

OBJETIVO GENERAL

Revisar los aspectos básicos de nutrición y dietética del ser humano, así como los conceptos clave para ayudar a mejorar una dieta.

DISTRIBUCIÓN DE MÓDULOS

MÓDULO 1

Primeros pasos en salud y nutrición

CARGA LECTIVA

18 horas

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Desarrollar los conocimientos correspondientes al funcionamiento del sistema digestivo, endocrino, las diferentes patologías y clasificación y nutrientes de los alimentos.

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES

UNIDAD 1

Introducción a la anatomía y fisiopatología de los aparatos digestivos y endocrino

CARGA LECTIVA

4 horas

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Comprender la estructura, función y alteraciones más frecuentes de los sistemas digestivo y endocrino para poder aplicar estos conocimientos en la prevención y manejo de enfermedades.

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES

UNIDAD 2

Conocimiento básico sobre alimentación y nutrición

CARGA LECTIVA

4 horas

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Adquirir fundamentos sobre nutrición y el papel de los diferentes nutrientes en la salud, incluyendo su función, fuentes y requerimientos.

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES

UNIDAD 3

Categorización de los diferentes grupos de alimentos

CARGA LECTIVA

6 horas

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Reconocer, clasificar y analizar los distintos grupos de alimentos, sus características nutricionales y funcionales, incluyendo aditivos y alimentos emergentes.

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES

UNIDAD 3

Categorización de los diferentes grupos de alimentos

CARGA LECTIVA

6 horas

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Reconocer, clasificar y analizar los distintos grupos de alimentos, sus características nutricionales y funcionales, incluyendo aditivos y alimentos emergentes.

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES

UNIDAD 4

Relación entre alimentación y salud

CARGA LECTIVA

6 horas

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Analizar cómo la alimentación impacta en la salud, aplicando conceptos de equilibrio nutricional, guías dietéticas y estrategias preventivas.

DISTRIBUCIÓN DE MÓDULOS

MÓDULO 2

Nutrición saludable: conocimiento de dietas terapéuticas

CARGA LECTIVA

12 horas

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Adquirir conocimientos básicos acerca de los elementos nutritivos que requiere una persona en las distintas etapas de su vida.

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES

UNIDAD 1

Aplicación de las medidas nutritivas básicas para las diferentes etapas de la vida

CARGA LECTIVA

5 horas

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Comprender la adaptación de la alimentación y los requerimientos nutricionales según la edad, condición fisiológica y estado de salud, incluyendo dietas terapéuticas y nutrición asistida.

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES

UNIDAD 2

Analizar y aplicar dietas específicas para condiciones de salud particulares, evaluando su composición, indicaciones y beneficios en la prevención y tratamiento de enfermedades.

CARGA LECTIVA

5 horas

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Comprender la adaptación de la alimentación y los requerimientos nutricionales según la edad, condición fisiológica y estado de salud, incluyendo dietas terapéuticas y nutrición asistida.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

MÓDULO 1

01

INTRODUCCIÓN A LA ANATOMÍA Y FISIOPATOLOGÍA DE LOS APARATOS DIGESTIVOS Y ENDOCRINO

1.1 Conocimiento del sistema digestivo

1.2 Conocimiento acerca de las patologías digestivas

1.3 Conocimiento acerca del sistema endocrino

1.4 Conocimiento acerca de las patologías endocrinas

ÍNDICE DE CONTENIDOS

MÓDULO 1

02

CONOCIMIENTO BÁSICO SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

2.1 Identificación de los principios de Nutrición

2.2 Conocimiento acerca de carbohidratos y fibra dietética

2.3 Conocimiento acerca de los lípidos, proteínas, vitaminas y minerales

2.4 Conocimiento de la importancia del agua

2.5 Identificación del proceso de nutrición

ÍNDICE DE CONTENIDOS

MÓDULO 1

03

CATEGORIZACIÓN DE LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS

3.1 Conocimiento acerca de los alimentos y su composición

3.2 Clasificación de los alimentos

3.3 Identificación de los alimentos de servicio

3.4 Identificación de alimentos nuevos

3.5 Identificación de los aditivos alimentarios

3.6 Conocimiento acerca de la leche y productos lácteos

3.7 Conocimiento acerca de la carnes, huevos y pescados

3.8 Conocimiento acerca de legumbres, tubérculos y frutos secos

3.9 Conocimiento de las hortalizas y frutas

3.10 Conocimiento de las grasas y aceites

ÍNDICE DE CONTENIDOS

MÓDULO 1

04

RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y SALUD

4.1 Aplicación de una alimentación saludable

4.2 Conocimiento de las normas que rigen el equilibrio nutritivo

4.3 Identificación de características del equilibrio nutritivo

4.4 Identificación de las principales relaciones entre energía y nutrientes

4.5 Consecución de un equilibrio alimentario

4.6 Elaboración de guías alimentarias o dietéticas

4.7 Conocimiento de la dieta mediterránea

4.8 Comprensión de la importancia de la alimentación y su relación con la salud

4.9 Identificación de los mitos y errores sobre la limitación

ÍNDICE DE CONTENIDOS

MÓDULO 2

01

APLICACIÓN DE LAS MEDIDAS NUTRITIVAS
BÁSICAS PARA LAS DIFERENTES ETAPAS DE
LA VIDA

1.1 Conocimiento de dietas terapéuticas

1.2 Dietoterapia

1.3 Nutrición enteral y parenteral

ÍNDICE DE CONTENIDOS

MÓDULO 2

02

CONOCIMIENTOS DE DISTINTOS TIPOS DE DIETAS

2.1 Dieta de protección gástrica

2.2 Dieta astringente

***2.3 Dieta para pacientes diabéticos
insulinodependientes o con hipoglucemias orales***

2.4 Dieta hipocalórica

2.5 Dieta para la insuficiencia renal crónica

2.6 Dieta de protección biliar

2.7 Dieta para dislipemias

2.8 Dieta baja en sodio

