CURSO ONLINE ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA SALUDABLE: PRÁCTICO

SKU: EVOL-8868-iNO-B | **Categorías:** Atención Social y/o Sanitária, SANIDAD

INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas 85

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

Curso Online Alimentación y Dietética Saludable: Práctico

Objetivos

Si desea ser un experto en temas de alimentación y dietética este es su momento, con el Curso Online Alimentación y Dietética Saludable: Práctico podrá adquirir los conocimientos necesarios para dedicarse de manera profesional a este sector. Hoy en día a cobrado mucha importancia el tema de la buena forma e imagen personal, por lo que el aspecto nutricional y dietético ha ganado mucho protagonismo, por ello con la realización de este Curso Online Alimentación y Dietética Saludable: Práctico podrá realizar dietas a medida para cada individuo conociendo sus perfiles además de dando asesoría nutricional y planes alimenticios.

Contenidos

1. MÓDULO 1. ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA SALUDABLE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

1. Conceptos: salud, enfermedad, alimentación y nutrición.
2. Conceptos asociados.
3. Clasificación de los alimentos.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

1. Conceptos básicos.
2. Fisiología y Anatomía del aparato digestivo.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA DIGESTIÓN.

1. La digestión.

2. Trastornos digestivos.
3. Reguladores de la digestión.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LOS NUTRIENTES ENERGÉTICOS.

1. Proteínas.
2. Lípidos.
3. Hidratos de carbono.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS I.

1. Vitaminas.
2. Necesidades reales y complementos vitamínicos.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS II.

1. Introducción.
2. Minerales.
3. Recomendaciones generales.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LOS NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS III.

1. El agua.
2. La deshidratación.
3. Recomendaciones de ingesta de líquidos.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DIETÉTICA.

1. Calorías.
2. Valor energético de los alimentos.
3. Clasificación de los alimentos.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA DIETA EQUILIBRADA.

1. Dieta equilibrada.
2. Mitos en nutrición y dietética.
3. La dieta mediterránea.
4. Valoración del estado nutricional.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA A LO LARGO DEL CICLO VITAL I.

1. Una buena alimentación es fundamental para el crecimiento sano del bebé.
2. Nutrición en la infancia.
3. Nutrición en la adolescencia.
4. Alimentación en la edad adulta.

Si te gustó este curso también te puede interesar Dietética: Sistema Digestivo y Necesidades Nutricionales

Puedes seguirnos en Instagram