

# CURSO ONLINE ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA SALUDABLE: PRÁCTICO

SKU: EVOL-8868-iNO-B | Categorías: [Atención Social y/o Sanitaria](#), [SANIDAD](#)

## INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas [85](#)

Acreditado por Universidad [NO](#)

Créditos ECTS [0](#)

### CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

#### 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.

