

A close-up photograph of a person's hand holding a silver spoon over a white bowl filled with cereal. The background is blurred, showing a kitchen environment with a white cabinet and some kitchenware.

## Dietética y nutrición

## **Objetivos**

### **□ Objetivo General**

- Se trata de un curso que prepara para la obtención de conocimientos necesarios sobre dietética y nutrición, el valor nutricional de los distintos tipos de alimentos y las dietas adaptadas a personas y colectivos en función de sus necesidades nutricionales y en función de sus patologías específicas.

### **□ Objetivos Específicos**

- Entender la diferencia entre la alimentación y la nutrición.
- Diferenciar entre macronutriente y micronutriente.
- Conocer las funciones de los glúcidos, los lípidos y las proteínas.
- Aprender las consecuencias en el organismo de los macronutrientes.
- Aprender las funciones esenciales de las vitaminas y los minerales.
- Conocer las diferentes vitaminas y minerales principales.
- Conocer el papel del agua en el organismo.
- Conocer cuáles son los nutrientes que componen los alimentos.
- Aprender los grupos y las clasificaciones más comunes según el tipo de alimentos.
- Conocer el concepto de dieta equilibrada.
- Aprender las características de la dieta equilibrada.
- Conocer la rueda nutricional.
- Conocer la dieta mediterránea.
- Aprender las características fisiológicas y las necesidades nutritivas de cada estado.
- Conocer un ejemplo de dieta adecuada a cada situación.
- Conocer cuáles son las manifestaciones de las enfermedades frecuentes relacionadas con la dietética.
- Aprender las recomendaciones dietéticas para cada enfermedad en concreto.

## Contenidos

Dietética y nutrición	Tiempo estimado
<b>Unidad 1:</b> Los macronutrientes.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación y nutrición.</li> <li>• Los hidratos de carbono.</li> <li>• Los lípidos.</li> <li>• Las proteínas.</li> </ul>	<b>4.30 horas</b>
Examen UA 01	<b>30 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>5 horas</b>
<b>Unidad 2:</b> Los micronutrientes.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las vitaminas.</li> <li>• Los minerales.</li> <li>• Agua.</li> </ul>	<b>4.30 horas</b>
Examen UA 02	<b>30 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>5 horas</b>
<b>Unidad 3:</b> Los alimentos.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La leche y sus derivados.</li> <li>• Carnes, pescados y huevos.</li> <li>• Cereales y derivados.</li> <li>• Verduras, hortalizas y frutas. Legumbres o leguminosas.</li> <li>• Alimentos grasos.</li> <li>• Otros alimentos de interés.</li> </ul>	<b>4.30 horas</b>
Examen UA 03	<b>30 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>5 horas</b>

<b>Unidad 4:</b> La dieta equilibrada.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué entendemos por dieta equilibrada?</li> <li>• Las raciones alimentarias.</li> <li>• Hábitos alimentarios.</li> </ul>	<b>2.30 horas</b>
Examen UA 04	<b>30 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>3 horas</b>
<b>Unidad 5:</b> Estados nutricionales especiales I.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La mujer gestante.</li> <li>• La mujer lactante.</li> <li>• Lactantes y primer año.</li> <li>• Alimentación en la niñez.</li> </ul>	<b>4.30 horas</b>
Examen UA 05	<b>30 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>5 horas</b>
<b>Unidad 6:</b> Estados nutricionales especiales II.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La adolescencia.</li> <li>• La alimentación en la tercera edad.</li> <li>• La alimentación del deportista.</li> <li>• Alimentación alternativa.</li> </ul>	<b>3.30 horas</b>
Examen UA 06	<b>30 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>4 horas</b>
<b>Unidad 7:</b> Dieta en enfermedades frecuentes I.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síndromes diarreicos.</li> <li>• El estreñimiento.</li> <li>• Hepatopatías.</li> <li>• Hiperlipidemias.</li> <li>• Hipertensión arterial.</li> </ul>	<b>3.30 horas</b>
Examen UA 07	<b>30 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>4 horas</b>

<b>Unidad 8:</b> Dieta en enfermedades frecuentes II.  • Patologías del estómago. • La obesidad.	<b>2.30 horas</b>
Examen UA 08	<b>30 minutos</b>
Tiempo total de la unidad	<b>3 horas</b>
Examen final	<b>1 hora</b>
<b>8 unidades</b>	<b>35 horas</b>