
PROGRAMA FORMATIVO

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Código: 5749

➤ **Modalidad: Distancia**

➤ **Duración: 80 horas**

➤ **Objetivos:**

- Conocer la composición química de los alimentos, así como los principales órganos que interfieren en la alimentación.
- Conocer la alimentación en las diferentes etapas de la vida.
- Identificar los diferentes tipos de dieta, según las necesidades fisiológica de cada individuo.

➤ **Contenidos:**

Nutrición y dietética y alimentación: principios básicos

Introducción a la teoría y técnica de la nutrición.

Nutrición normal, cálculo de valores calóricos.

El sistema digestivo

Anatomía del sistema digestivo.

Anatomía del sistema digestivo.

Principios inmediatos o nutrientes

Composición de los alimentos.

Nutriente.

Glúcidos.

Lípidos.

Proteínas.

Vitaminas.

Sales minerales.

Los grupos de alimentos

Legumbres.

Frutos secos.

Cereales.

Verduras y hortalizas.

Frutas. Carnes.

Pescados y mariscos.

Leche y queso.

Huevos.

PROGRAMA FORMATIVO

La nutrición en las diferentes etapas de la vida

Dieta equilibrada.

Alimentación en gestación y lactancia.

Alimentación en lactantes y primera infancia.

Alimentación en edad escolar y adolescencia.

Alimentación en edad avanzada.

Alimentación para el deporte.

Dietas

Dietas especiales.

El aceite de oliva.