

## NUTRICION Y DIETETCA



**Área:** General  
**Modalidad:** Teleformación  
**Duración:** 57 h  
**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

"Objetivos generales del curso

Saber diferenciar entre una correcta nutrición y una mala nutrición.

Conocer cómo debe ser una dieta equilibrada y sana.

Objetivos específicos del curso

Conocer los distintos nutrientes y sus funciones, en qué alimentos podemos encontrarlos, cómo sacar el máximo beneficio de ellos, etc.

Crear una dieta equilibrada, dirigida a la obtención del peso ideal y un estado de salud idóneo. Previendo la obesidad y otras enfermedades.

Adaptar las distintas dietas a la situación personal de cada persona: edad, condición física... Tanto para personas sanas como casos en que sufran distintas enfermedades.

Conocer todo sobre dietoterapia y sobre alimentos funcionales, complementos alimenticios, plantas medicinales... así como sobre restauración colectiva, seguridad alimenticia, riesgos e intoxicaciones alimentarias."

### CONTENIDOS

CAPÍTULO 1. Presentación

CAPÍTULO 2. Objetivos

CAPÍTULO 3. Alimentación

Desórdenes alimentarios

Hábitos alimentarios

Decálogo de una vida sana

Higiene alimentaria

Intoxicación alimentaria

CAPÍTULO 4. Grupo de alimentos

Leche y productos lácteos

Carne, productos de pesca y huevos

Verduras y frutas

Alimentos feculentos y azucarados

Materias grasas

Bebidas

CAPÍTULO 5. Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Alimentación durante el embarazo

Alimentación en la edad infantil

Alimentación en la adolescencia

Alimentación en la menopausia

Alimentación en la vejez

CAPÍTULO 6. Alimentación y deporte

Alimentación para deportistas

CAPÍTULO 7. Pirámide alimenticia

CAPÍTULO 8. Glúcidos

Funciones

Clasificación de los hidratos de carbono

Digestión de los hidratos de carbono

CAPÍTULO 9. Proteínas

Funciones de las proteínas

Propiedades de las proteínas

Deficiencias de proteínas

Exceso de consumo de proteínas

Alimentos ricos en proteínas

CAPÍTULO 10. Lípidos

Clasificación de los lípidos

CAPÍTULO 11. Vitaminas

Clasificación de las vitaminas

Avitaminosis

Hipervitaminosis

Recomendaciones para evitar deficiencias de vitaminas

CAPÍTULO 12. Sales minerales

Clasificación de las sales minerales

Función de las sales minerales

Fuentes alimentarias de los minerales

CAPÍTULO 13. Agua

CAPÍTULO 14. Nutrición

Características

Nutrientes

Desnutrición

Malnutrición

CAPÍTULO 15. Nutrición y salud

CAPÍTULO 16. Dieta y dietética

Consejos para una dieta equilibrada

Dieta mediterránea

CAPÍTULO 17. Ejercicio físico y salud

Beneficios del ejercicio físico

Actividad física para la vida diaria

Medidas preventivas ante la actividad física

Riesgos ante el ejercicio físico

CAPÍTULO 18. Enfermedades relacionadas con la alimentación

Obesidad

Diabetes

Anorexia

Bulimia"