

## ESPECIALISTA DIETETICA Y NUTRICION

### Descripción

Aprende con este curso, la posibilidad de adquirir los conocimientos básicos que nos ayuden a conocer mejor los procesos internos, así como qué dietas son más recomendables para cubrir las diversas necesidades con las que nuestro organismo puede contar.

En el curso te enseñarán las claves de la nutrición y cómo se interrelaciona con los elementos del metabolismo, para aprender la forma en la que están constituidos los alimentos que consumes diariamente.

### Objetivos

Explicar los principales nutrientes y los alimentos desde el punto de vista de su calidad.

Aplicar pautas nutricionales en función de dietas para deportista, para dietas para la tercera edad y dietas en la Infancia

**Audiencia:** todos los públicos

**Prerrequisitos:** no se requiere conocimientos previos

**Horas:** 30

**Tutor:** Tania Castillo González

## Contenido

### **MÓDULO 1. CONCEPTOS Y ESTUDIOS NUTRICIONALES**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES**

- Concepto de bromatología
- Concepto de alimentación
- Concepto de nutrición
- Concepto de alimento
- Concepto de nutriente
- Concepto de dietética
- Concepto de dieta
- Concepto de ración
- Concepto de dietista-nutricionista
- Concepto de salud
- Concepto de enfermedad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA DIGESTIVO**

- Conceptos generales
- Anatomía y fisiología del aparato digestivo
- Proceso de la digestión

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. NECESIDADES NUTRICIONALES**

- Transformaciones energéticas celulares
- Unidades de medida de la energía
- Necesidades energéticas del adulto sano
- Valor calórico de los alimentos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

- Introducción
- Características del agua
- El agua en el cuerpo humano y en los alimentos
- Recomendaciones sobre el consumo de agua
- Trastornos relacionados con el consumo de agua

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. GUÍA ALIMENTARIA: CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES.**

- Clasificación de los alimentos
- Clasificación de nutrientes
- Pirámide nutricional

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. HIDRATOS DE CARBONO**

Conceptos generales  
Clasificación  
Funciones  
Metabolismo de los hidratos de carbono  
La fibra dietética

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS**

Conceptos generales  
Aminoácidos  
Proteínas  
Metabolismo de las proteínas  
Necesidades de proteínas  
Valor proteico de los alimentos  
Enfermedades relacionadas con las proteínas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LÍPIDOS**

Definición y generalidades  
Funcionalidad y clasificación  
Distribución  
Metabolismo lipídico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. VITAMINAS Y MINERALES**

Introducción  
Funcionalidad y Clasificación  
Necesidades reales y complejos vitamínicos  
Características generales de los minerales  
Funciones generales de los minerales

## **MÓDULO 2. NUTRICIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA**

Introducción a la Miología  
Tipos y Características del tejido muscular  
El Músculo Esquelético  
Uniones musculares  
Tono y fuerza muscular  
La contracción muscular



## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PAUTAS NUTRICIONALES APLICADA AL DEPORTES**

Introducción

Consejos nutricionales que pueden ser recomendados en el deportista

Reglas básicas en el menú del deportista

Como deben de ser las ingestas

Objetivos de la alimentación en los entrenamientos y competición

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE LOS NUTRIENTES EN EL EJERCICIO**

Utilización de energía por el músculo

Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio

Utilización de la grasa en el ejercicio

Utilización de las proteínas en el ejercicio

Vitaminas y ejercicio

Minerales y ejercicio

Agua y ejercicio

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO**

Introducción a la fisiología del ejercicio

Ejercicio físico

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio: La fatiga

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PAUTAS NUTRICIONALES PARA EL ENTRENAMIENTO**

Introducción

Energía

Hidratos de carbono

Grasas

Proteínas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES PARA LA COMPETICIÓN**

Introducción

Alimentación antes de la competición

Alimentación durante la competición

Alimentación poscompetición

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PAUTAS NUTRICIONALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA HIPERTROFIA**

Introducción

Como crece la fibra muscular

Entrenamiento e hipertrofia

Alimentación e hipertrofia

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN**

Introducción  
Formas de ingresar y eliminar agua del organismo  
Bebidas para deportistas  
Reposición de líquidos y electrolitos  
Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos  
Efectos de la hipertermia y la deshidratación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. AYUDAS ERGOGÉNICAS**

Concepto  
Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas  
Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas  
Vitaminas y minerales  
Bicarbonato y otros tampones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. AYUDAS ERGOGÉNICAS**

Introducción  
L-carnitina  
Creatina  
Cafeína  
Dopaje

## **MÓDULO 3. ANALISIS DE LOS ALIMENTOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRICIONAL Y CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)**

Valor nutritivo de los alimentos  
Clasificación de los alimentos  
Alimentos de origen animal

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRICIONAL Y CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)**

Alimentos de origen vegetal  
Cereales y derivados  
Verduras y Hortalizas  
Frutas y frutos secos  
Legumbres  
Setas y algas  
Grasas vegetales  
Otros alimentos (estimulantes, condimentos y especias)

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS**

Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales  
Ingestas recomendadas  
Etiquetado de los alimentos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. CAMBIOS NUTRICIONALES EN ALIMENTOS AL COCINARLOS**

Operaciones a temperatura ambiente  
Operaciones de cocción

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRESERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Conservación de los alimentos  
Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos: Físico y químico  
Tecnologías emergentes  
Consejos en la adquisición de alimentos y consumo responsable  
Hábitos alimenticios saludables

### **MÓDULO 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES A LO LARGO DE LA VIDA**

Definición y generalidades  
Entrevista con el paciente  
Evaluación dietética  
Evaluación clínica  
Evaluación antropométrica  
Evaluación bioquímica  
Evaluación inmunológica

EXAMEN FINAL