



**Código:** 40797  
**Curso:** Alimentación, Nutrición y Dietética  
(Acreditación UEMC equivalente a 4,5  
créditos ECTS)  
**Modalidad:** ONLINE  
**Duración:** 110h.

## Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología Online. Este sistema de enseñanza e-learning está organizado de tal forma, que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. Esta modalidad también permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.

El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado, se exigirá un mínimo de 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Dentro de la plataforma podrá consultar la *Guía didáctica del alumno* donde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación.

La titulación acreditada por la **Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)** será enviada al alumno en un plazo aproximado de dos meses después de finalizado el curso.

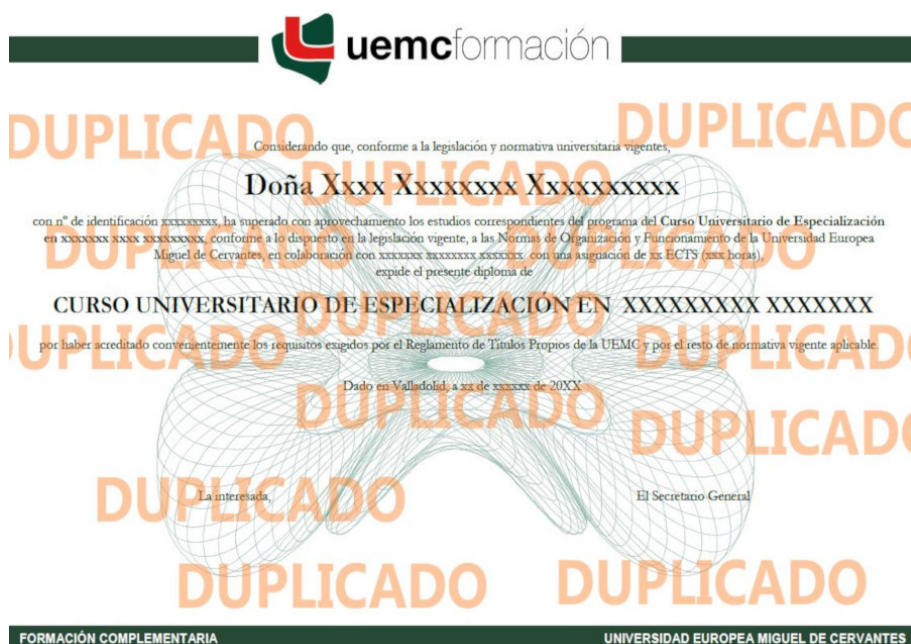
## Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.

En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:



## Requisitos previos

No hay requisitos previos, ni formativos ni profesionales.

## Salidas profesionales

Además de aumentar la cualificación profesional, este curso acreditado por la **Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)**, está reconocido, es baremable para la mayoría de convocatorias en oposiciones públicas y permite obtener una serie de **Créditos ECTS** que completarían la formación Universitaria o no Universitaria del alumno.

## Objetivos

Mediante este conjunto de contenidos didácticos el alumnado podrá desarrollar las competencias esenciales para la elaboración y adaptación de dietas, atendiendo a las necesidades nutricionales de cada persona. Se incluyen nociones sobre dietas equilibradas, nutrición humana y planes alimenticios que proporcionen el peso ideal y una buena salud.

Con la realización de este curso obtendrás una acreditación Universitaria equivalente a 4,5 créditos ECTS.

## Contenidos

### MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

#### 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. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

Clasificación de los alimentos

Clasificación de nutrientes

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

Conceptos básicos

Anatomía y fisiología del aparato digestivo

Proceso de la digestión

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

Transformaciones energéticas celulares

Unidades de medida de la energía

Necesidades energéticas del adulto sano

Valor calórico de los alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

Definición y generalidades

Clasificación

Funciones

Metabolismo de los hidratos de carbono

La fibra dietética

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

Definición y generalidades

Funciones

Distribución

Clasificación

Metabolismo lipídico

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

Definición y generalidades

Aminoácidos

Proteínas

Metabolismo de las proteínas

Necesidades de proteínas

Valor proteico de los alimentos

Enfermedades relacionadas con las proteínas

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS**

Introducción

Funciones

Clasificación

Necesidades reales y complejos vitamínicos

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES**

Introducción

Clasificación

Características generales de los minerales

Funciones generales de los minerales

**UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

Introducción y características del agua

El agua en el cuerpo humano

Recomendaciones sobre el consumo de agua

Trastornos relacionados con el consumo de agua

Contenido de agua en los alimentos

**MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)**

Valor nutritivo de los alimentos

Clasificación de los alimentos

Alimentos de origen animal

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS**

(II)

Alimentos de origen vegetal

Otros alimentos

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Introducción

Higiene de los alimentos

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS**

Operaciones a temperatura ambiente

Operaciones de cocción

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Conservación de los alimentos

Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos

Métodos físicos

Métodos químicos

Tecnologías emergentes

Consejos en la adquisición de alimentos

Consumo responsable

Los hábitos alimenticios: origen y cambio

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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

### MÓDULO 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

Definición y generalidades

Dieta equilibrada

Perfil calórico y recomendaciones dietéticas

Elaboración de una dieta

Mitos en nutrición y dietética

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Definición y generalidades

Entrevista con el paciente

Evaluación dietética

Evaluación clínica

Evaluación antropométrica

Evaluación bioquímica

Evaluación inmunológica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

Introducción

Cambios fisiológicos durante el embarazo

Necesidades nutricionales en el embarazo

Recomendaciones dietéticas en el embarazo

Complicaciones más frecuentes en el embarazo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

Cambios fisiológicos durante la lactancia

Necesidades nutricionales en la lactancia

Recomendaciones dietéticas en la lactancia

Medidas higiénicas y consumo de medicamentos

Tipos de lactancia

Posición para la lactancia

Duración y frecuencia en las tomas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

Cambios fisiológicos

Hitos del desarrollo importantes en la nutrición

Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)

Alimentación complementaria o Beikost

Recomendaciones para preparar el biberón

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

Cambios fisiológicos

Hitos del desarrollo del niño

Factores que influyen en la ingestión de alimentos

Pirámide nutricional en el niño

Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas

Ritmos alimentarios durante el día.



Aprender a comer

Plan semanal de comidas

Importancia de una buena nutrición en la edad infantil

Obesidad: estrategia NAOS

Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir

Comedores escolares

Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA**

Introducción

Cambios fisiológicos

Necesidades y recomendaciones nutricionales

Adolescentes: consejos de una vida saludable

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD**

Introducción

Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento

Necesidades nutricionales en el envejecimiento

Aspectos culinarios en la dieta del anciano

Consejos para la planificación de los menús en ancianos

Alimentación básica adaptada

Menopausia