

CURSO DE DIETÉTICA

El estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos. Puesto que es bastante difícil actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, si queremos mejorar nuestro estado nutricional sólo podemos hacerlo mejorando nuestros hábitos alimenticios.

OBJETIVOS

Conocer todos los nutrientes contenidos de los alimentos. Comprender la necesidad de una alimentación variada y equilibrada para mantener una buena salud. Saber preparar dietas equilibradas para personas sanas o en determinadas patologías en función de su edad, sexo, momento fisiológico y actividad. Promover aptitudes orientadas hacia la prevención de enfermedades relacionadas con una inadecuada alimentación en la población.

Por ultimo y muy importante enseñar a diseñar y planificar dietas para distintos grupos de población y diferentes patologías de alta incidencia en nuestra sociedad.



PROGRAMA CURSO DE DIETÉTICA

- Síndrome inflamatorio de las mucosas.
- Los alimentos como fuente de energía y nutrientes.
- Cálculo del gasto energético.
- Valoración nutricional.
- Elaboración de dietas.
- Edulcorantes, conservantes y potenciadores de sabor.
- Tratamiento metabólico.
- Ayuno terapéutico.
- Dieta disociada.
- Método Kousmine.
- Alimentación vegetariana.
- Embarazo y lactancia.
- La alimentación en el niño.
- Alimentación en el deporte.
- Curas de salud.

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL APARATO DIGESTIVO

Introducción

Anatomía del sistema digestivo.

Anatomía

Anatomía de la cavidad oral. Anatomía de la faringe y el esófago. Anatomía del estómago. Anatomía del hígado, la vesícula biliar y el páncreas. Anatomía del intestino delgado. Anatomía del intestino grueso.

Sistema digestivo

Función básica del sistema digestivo. Control de la actividad gastrointestinal. Fases de la digestión.

MACRONUTRIENTES

Glúcidos

Composición química y clasificación de los glúcidos: monosacáridos, oligosacáridos, polisacáridos. Funciones de los glúcidos. Generalidades sobre la digestión de los glúcidos. Absorción de glúcidos. Glúcidos asimilables. Glúcidos no asimilables: la fibra alimentaria. Aspectos bioquímicos: catabolismo y anabolismo de los glúcidos. Aspectos nutricionales de los glúcidos. Necesidades e ingestas recomendadas . Fuentes de glúcidos.

Lípidos

Composición química y clasificación de los lípidos: ácidos grasos. Funciones de los lípidos. Generalidades sobre la digestión de las grasas. Absorción de las grasas. Aspectos bioquímicos: catabolismo y anabolismo de los lípidos. Aspectos nutricionales de los ácidos grasos saturados e insaturados. Necesidades e ingestas recomendadas. El colesterol. Fuentes de lípidos.

Proteínas

Composición química y clasificación de los aminoácidos. Los péptidos: composición química. Estructura, propiedades, clasificación y funciones de las proteínas. Generalidades sobre la digestión de las proteínas. Absorción de las proteínas. Aspectos bioquímicos: catabolismo y anabolismo de las proteínas. Papel de los aminoácidos en el hígado y en el músculo. Balance de nitrógeno. Aminoácidos esenciales. Calidad nutricional de las proteínas: valor biológico y cómputo proteico. Necesidades e ingestas recomendadas. Fuentes de proteínas.

MICRONUTRIENTES

Vitaminas

Aspectos generales sobre las vitaminas. Biodisponibilidad. Clasificación de las vitaminas. Vitaminas hidrosolubles y liposolubles: estructura y composición, absorción y metabolismo, consideraciones nutricionales (funciones y factores influyentes en la utilización nutricional), carencias y excesos, necesidades e ingestas recomendadas y fuentes vitamínicas.

Minerales

Aspectos generales sobre las sustancias minerales. Biodisponibilidad. Clasificación de las sustancias minerales. Microelementos: absorción y metabolismo, consideraciones nutricionales (funciones), carencias y excesos, necesidades e ingestas recomendadas y fuentes minerales

ALIMENTOS

Estudio de los diferentes grupos de alimentos.

Huevos y derivados
Grasas y aceites
Leche y derivados
Carnes y derivados
Pescados y derivados

Cereales, leguminosas y tubérculos
Verduras, hortalizas y frutas

NECESIDADES NUTRICIONALES DEL ORGANISMO HUMANO

Conceptos de nutrición

La célula

Nutrición y salud

Nutrientes

Macronutrientes y micronutrientes. Nutrientes esenciales y no esenciales.

Obtención de energía por el organismo

Conversión de la energía química en energía de trabajo corporal.
Energía metabolizable.

Valor energético de los alimentos

Necesidades energéticas del organismo

Componentes del gasto energético total: metabolismo basal, actividad física y efecto térmico de los alimentos. Cuantificación de los gastos energéticos: calorimetría directa e indirecta.

Ingestas recomendadas de nutrientes y objetivos nutricionales

Requerimientos nutricionales. Ingestas recomendadas de nutrientes.
Consideraciones prácticas de las ingestas recomendadas.

TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS Y **ELABORACIÓN DE DIETAS**

Grupos de alimentos

Tablas de composición de alimentos

Planificación de la dieta

Elaboración de dietas

Dieta vegetariana

Dieta depurativa

Dieta adelgazante

Dieta disociada

Dieta hiperprotéica

Dieta en el deporte

Otros tipos de dieta

DURACIÓN DEL CURSO: 124 HORAS

INICIO: 27 de septiembre.

FIN: 5 de junio.

DÍA DE CLASE: Viernes tarde.

HORARIO: De 4 a 8.

PRECIO: Matrícula: 150 € - 9 mensualidades de 150 €

- En el precio del curso está incluido el material necesario.
- Para la obtención del diploma correspondiente es obligatoria la asistencia al 80% de las clases.
- El importe de la matrícula se abonará a la inscripción del curso.
- Los recibos se abonarán en la primera semana del mes en vigor.
- La no asistencia, no exime del pago de la mensualidad.
- En caso de no finalizar el curso no se abonarán las cantidades entregadas, pudiendo continuar en una próxima convocatoria.