

ESPECIALIDAD FORMATIVA**NUTRICIÓN Y DIETÉTICA | SANP020PO**

SUBVENCIONADO Y COFINANCIADO POR:

**Duración:** 110 horas**Modalidad:** Teleformación**Participantes:** Personas trabajadoras ocupadas del sector servicios otros y pertenecientes a los colectivos prioritarios.**Familia profesional:** Sanidad**Área profesional:** Servicios y Productos Sanitarios**1 PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS**

Con la realización de esta acción formativa adquirirás los conocimientos sobre las necesidades del organismo de los principales macronutrientes y micronutrientes y de la repercusión en la salud que tiene su exceso y carencia, que posibiliten realizar dietas y menús adaptados a las características de cada persona y situación.

Este curso se realiza en modalidad de teleformación con una duración de 110 horas.

Superando la formación satisfactoriamente obtendrás un diploma de la acción formativa **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (SANP020PO)**.

1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN. CONCEPTOS Y NECESIDADES DE ENERGÍA

- 1.1. Conceptos de alimentación, nutrición y dietética.
- 1.2. Factores que condicionan la elección de los alimentos.
- 1.3. Clasificación de los alimentos.
- 1.4. Nutrientes.
- 1.5. Leyes básicas de la alimentación.
- 1.6. Requerimientos de energía.

2. PROTEÍNAS

- 2.1. Conceptos.
- 2.2. Clasificación.
- 2.3. Valor nutritivo.
- 2.4. Metabolismo proteico.
- 2.5. Funciones en el organismo.
- 2.6. Efectos de la carencia o el exceso.
- 2.7. Ingestas recomendadas y aportes deseables.
- 2.8. Situación media en España.
- 2.9. Alimentos que las proporcionan.
- 2.10 Efectos del procesamiento industrial.

3. LÍPIDOS

- 3.1. Conceptos y fuentes.
- 3.2. Funciones en el organismo.
- 3.3. Digestión y absorción de las grasas.
- 3.4. Metabolismo lipídico.
- 3.5. Ingestas recomendadas.
- 3.6. Situación en España.

4. HIDRATOS DE CARBONO Y FIBRA DIETÉTICA

- 4.1. Definición de hidrato de carbono.
- 4.2. Clasificación, estructura y fuentes de los hidratos de carbono.
- 4.3. Funciones de los hidratos de carbono.
- 4.4. Digestión y absorción de los hidratos de carbono.
- 4.5. Metabolismo.
- 4.6. Ingestas recomendadas de hidratos de carbono y situación media en España.
- 4.7. Fibra dietética.

5. VITAMINAS

- 5.1. Vitaminas liposolubles.
- 5.2 Vitaminas hidrosolubles.
- 5.3. Otros factores vitamínicos.
- 5.4. Estabilidad de las vitaminas.

6. MINERALES

- 6.1. Descripción de macro minerales.
- 6.2. Descripción de oligoelementos.
- 6.3 Pérdidas de minerales por procesado / cocinado / manipulación.

PROGRAMA/CONTENIDOS

7. INGESTAS RECOMENDADAS

- 7.1. Conceptos.
- 7.2. Tablas de ingesta recomendada.
- 7.3. Objetivos nutricionales.

8. GRUPOS DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES QUE APORTAN

- 8.1. Grupos de alimentos.

9. ALIMENTOS DEL NIÑO

- 9.1. Conceptos.
- 9.2. Alimentos en el primer año de vida.
- 9.3. Alimentación en preescolar y escolar.
- 9.4. Alimentación en el adolescente.

10. ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

- 10.1. Concepto.
- 10.2. Importancia del estado nutricional antes de la concepción.
- 10.3. Cambios fisiológicos durante el embarazo.
- 10.4. Necesidades nutricionales de la mujer gestante.
- 10.5. Pautas dietéticas.

11. NUTRICIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES

- 11.1. Envejecimiento.
- 11.2. Cambios asociados al proceso de envejecimiento que pueden afectar a la situación nutricional de las personas mayores.
- 11.3. Necesidades nutricionales especiales de las personas mayores.
- 11.4. Distribución de la ingesta de alimentos.
- 11.5.- Consejos para mejorar el estado nutritivo y la salud de las personas mayores.

12. ALIMENTACIÓN EN EL CONTROL DE PESO

- 12.1. Concepto.
- 12.2. Situación actual.
- 12.3. Factores que influyen en el control de peso.
- 12.4. Papel de la dieta en el control de peso.
- 12.5. Reparto de la ingesta energética.
- 12.6. Pautas dietéticas a seguir en el control de peso.
- 12.7. Tópicos y errores más frecuentes en relación al control de peso.

13. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

- 13.1. El trabajo muscular.
- 13.2. Necesidades energéticas y nutritivas cotidianas del deportista.
- 13.3. Alimentación previa a la competición.
- 13.4. Alimentación durante la competición.
- 13.5. Alimentación posterior a la competición.

PROGRAMA/CONTENIDOS**14. NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

- 14.1. Historia.
- 14.2. Concepto.
- 14.3. Aterosclerosis.
- 14.4. Factores de riesgo.
- 14.5. Factores de riesgo alimentarios
- 14.6. Pautas recomendadas en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares.

15. INTERACCIONES NUTRIENTES-FÁRMACOS

- 15.1. Desarrollo.
- 15.2. Tipos de interacciones nutrientes-fármacos.
- 15.3. Interacciones en las que se modifica la respuesta al fármaco.
- 15.4. Interacciones en las que se ve comprometida la situación nutricional.
- 15.5. Poblaciones en las que se pueden dar casos de interacciones con mayor frecuencia.

16. GUÍAS EN ALIMENTACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS

- 16.1. Concepto.
- 16.2. Funciones y necesidad.
- 16.3. Historia.
- 16.4. Guías útiles en la planificación de las dietas adecuadas.
- 16.5. Suplementos.

17. EVALUACIÓN NUTRICIONAL

- 17.1. Factores que influyen en la alimentación.
- 17.2. Directrices dietéticas generales recomendadas.
- 17.3. Valoración nutricional.
- 17.4. Términos que describen el estado nutricional.
- 17.5. Instrumentos utilizados en estudios antropométricos.
- 17.6. Métodos de evaluación del estado nutricional.
- 17.7. Sustancias antinutritivas.

18. ENCUESTAS ALIMENTARIAS

- 18.1. Qué son las encuestas alimentarias.
- 18.2. Encuestas alimentarias a nivel individual.
- 18.3. Cómo seleccionar un método de encuesta alimentaria.
- 18.4. Comparación entre distintos métodos de encuesta alimentaria.

19. ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA NUTRICIÓN

- 19.1. Factores etiológicos.
- 19.2. Trastornos nutricionales.
- 19.3. Trastornos del sistema digestivo.

20. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, HIGIENE Y SEGURIDAD

- 20.1. Definiciones.

3 METODOLOGÍA

El sistema de enseñanza de Teleformación, también conocido como e-learning, hace referencia a que las acciones relacionadas con la actividad formativa se realizan por internet y, por tanto, no están sujetas ni a horarios ni a un lugar concreto.

La teleformación es la mejor modalidad de formación para todas aquellas personas que no disponen de tiempo y quieren seguir con su actividad profesional, aprendiendo a su ritmo. No tiene limitaciones en horarios y localización. Para su impartición FORMALBA dispone de la Plataforma de Teleformación, el "Campus virtual", la herramienta pedagógica que, haciendo uso intensivo de las Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones (TIC), facilita el proceso educativo y garantiza el estándar requerido de calidad educativa.

El estudio comprensivo de los contenidos facilitados, junto a la realización de las actividades complementarias de evaluación continua y aprendizaje programadas para su desarrollo, garantizan la adquisición de los conocimientos teóricos y prácticos que todo profesional cualificado precisará en el desarrollo de su actividad.

Debemos reseñar en este sistema de enseñanza:

- Profesores-tutores: El proceso de aprendizaje está tutorizado permanentemente por especialistas de las distintas materias que ofrecen al alumno una asistencia personalizada a través del servicio de tutorías online del campus, además de contar con el servicio de atención al alumno de FORMALBA.
- Evaluación: en cada Unidad Formativa se evalúan atendiendo a un sistema de evaluación que contempla diferentes actividades: de aprendizaje, controles y de evaluación continua. Todas las actividades se desarrollan a través de las herramientas que proporciona el "Campus virtual" constituyendo un proceso de evaluación continua.
- Desde el Campus virtual, los alumnos dispondrán de un sistema que les permitirá recibir comunicados de su interés remitidos por los profesores y coordinadores académicos, comunicarse entre ellos participando en chats y foros, acceder a documentación complementaria, participar en la celebración de eventos online, consultar el estado de su expediente académico, etc.
- Diploma: Para la obtención del diploma oficial acreditativo de la acción formativa es necesario haber realizado y superado en el porcentaje requerido las pruebas de evaluación propuestas con carácter obligatorio asociadas al programa formativo, así como haber superado de forma positiva los exámenes presenciales.

Para obtener el diploma oficial acreditativo se exige la asistencia al 100 % de las sesiones y la superación de las pruebas propuestas.

4 SALIDAS PROFESIONALES

Mejorarás la cualificación y competitividad en tu sector.

5 REQUISITOS PARTICIPANTES

Para acceder a este curso no se requiere ningún nivel de formación previo.

Documentación acreditativa:

- Anexo debidamente cumplimentado.
- Fotocopia DNI o NIE.
- Fotocopia tarjeta de la Seguridad Social.
- Fotocopia de la cabecera de la última nómina, fotocopia del contrato de trabajo o vida laboral actualizada.

VENTAJAS DE CERTIFICARSE CON FORMALBA**TÍTULACIÓN OFICIAL**

Acreditación Oficial

**EXPERIENCIA ACREDITADA**

Más de 24 años de experiencia dedicados exclusivamente a la Formación para el Empleo.

**SISTEMA DE TUTORÍAS PROPIO**

Garantizamos un apoyo continuo al alumno a través de tutorías individualizadas. Grupos reducidos.

**CONTENIDO ACTUALIZADO**

Temario completo y actualizado según normativa vigente.

Infórmese en:



967 22 16 51
968 24 00 88



info@formalba.es



formalba
Cuidamos de tu formación

Centro colaborador: subvencionado por el SEPE, SEF y Fondo Social Europeo.
Centro acreditado en el Registro de Centros y Entidades de Formación Profesional para el Empleo.