

SALUD, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Área: Hostelería
Modalidad: Teleformación
Duración: 50 h
Precio: Consultar

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

OBJETIVOS

Diseñar dietas específicas para cada situación, en cuanto a estado de salud y etapa de la vida, en base a las necesidades del organismo y aspectos nutricionales.

CONTENIDOS

1. ANATOMÍA Y FISIOPATOLOGÍA DE LOS APARATOS DIGESTIVO Y ENDOCRINO. 1.1. El sistema digestivo. 1.2. Patologías digestivas. 1.3. El sistema endocrino. 1.4. Patologías endocrinas. 2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. 2.1. Principios de Nutrición. 2.2. Carbohidratos y fibra dietética. 2.3. Lípidos. 2.4. Proteínas. 2.5. Vitaminas. 2.6. Minerales. 2.7. El agua. 2.8. Proceso de la nutrición. 3. GRUPOS DE ALIMENTOS. 3.1. Los alimentos y su composición. 3.2. Clasificación de los alimentos. 3.3. Alimentos de servicio. 3.4. Alimentos nuevos. 3.5. Aditivos alimentarios. 3.6. Leche y productos lácteos. 3.7. Carnes, huevos y pescados. 3.8. Legumbres, tubérculos y frutos secos. 3.9. Hortalizas y frutas. 3.10. Grasas y aceites. 4. ALIMENTACIÓN Y SALUD. 4.1. Alimentación saludable. 4.2. Normas que rigen el equilibrio nutritivo. 4.3. Características del equilibrio nutritivo. 4.4. Principales relaciones entre energía y nutrientes. 4.5. Equilibrio alimentario. 4.6. Guías alimentarias o dietéticas. 4.7. Dieta mediterránea. 4.8. Importancia de la alimentación y su relación con la salud. 4.9. Mitos y errores sobre la limitación. 5. DIETAS EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA. 5.1. Alimentación en la mujer adulta. 5.2. Alimentación infantil. 5.3. Alimentación en la adolescencia. 5.4. Alimentación en la tercera edad. 6. DIETAS TERAPÉUTICAS. 6.1. Dietoterapia. 6.2. Dieta de protección gástrica. 6.3. Dieta astringente. 6.4. Dieta para pacientes diabéticos insulín dependientes o con hipoglucemias orales. 6.5. Dieta hipocalórica. 6.6. Dieta para la insuficiencia renal crónica. 6.7. Dieta de protección biliar. 6.8. Dieta para dislipemias. 6.9. Dieta baja en sodio. 6.10. Nutrición enteral y parenteral.

METODOLOGÍA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado**. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.



REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados.
No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.