

DIETÉTICA Y NUTRICIÓN (60h)

EL CURSO OFRECE: Formación práctica para diseñar dietas prescrita por profesionales de la salud. Gestionar, seguir, elaborar y adaptar las dietas a cada paciente.

Formarse en una de las materias de mayor actualidad.

COMO APRENDEMOS: Aprendemos mediante los temas multimedia que explican paso a paso todo el contenido del curso, al finalizar hay un manual que lo amplía y detalla.



CONTENIDO DEL CURSO (Multimedia)

1. Conceptos básicos.
2. Ingesta recomendada de energía y nutrientes.
3. Objetivos nutricionales.
4. Componentes del gasto energético.
5. Proteínas.
6. Ácidos grasos.
7. Lipoproteínas.
8. Hidratos de carbono.
9. El agua, el nutriente olvidado, el alimento olvidado.
10. Minerales.
11. Magnesio.
12. Selenio.
13. Vitamina A, retinol, carotenos (provitamina A).
14. Vitamina K.
15. Vitamina B5 o ácido pantoténico.
16. Antioxidantes.
17. Los alimentos como fuente de energía y nutrición.
18. Cereales y derivados.
19. Verduras, hortalizas y frutas.
20. Legumbres.
21. Alimentos de origen animal.
22. Huevos.
23. Bebidas.
24. Encuestas dietéticas.
25. Recomendaciones dietéticas y objetivos nutricionales en la dieta equilibrada.
26. Diseño y programación de dietas para individuos y personas sanas.
27. Pautas dietéticas y de estilo de vida generales.
28. Grasas.

Manual Dietética y Nutrición

TEST AUTOEVALUACIÓN FINAL