



**Estudia
Online**.com

Alimentación y Nutrición

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

El curso se realiza de forma íntegra en nuestro “campus virtual”, el cual está operativo 24x7x365.

El campus dispone de diferentes vías de comunicación con los tutores/as del curso, desde las que el alumno podrá plantear las dudas que le surjan durante la realización de su formación.

La duración del curso es de 400h. las cuales se pueden realizar durante todo el periodo de vigencia de las claves de acceso.

A la finalización del curso con éxito, tras superar los controles de evaluación y la revisión de los contenidos formativos, se expedirá la certificación y será enviado digitalmente al alumno finalizado.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y LA NUTRICIÓN. CONCEPTOS BÁSICOS

Introducción

1. **Conceptos Básicos de Alimentación y Nutrición**
 - 1.1. Alimentación y Alimento
 - 1.2. Nutrición y Nutriente
 - 1.3. Dietética, Dieta, Ración
 - 1.4. Salud y Enfermedad
 - 1.4.1. Niveles de Prevención
 - 1.5. Bromatología
2. **Clasificación de los Alimentos**
 - 2.1. Clasificación de los Alimentos
 - 2.1.1. Según Composición
 - 2.1.2. Según Función
 - 2.2. Nutrientes Energéticos
 - 2.3. Nutrientes Plásticos
 - 2.4. Nutrientes Reguladores
 - 2.5. Clasificación de los Nutrientes:
 - 2.5.1. De Acción Total
 - 2.5.2. De Acción Parcial
 - 2.5.3. De Acción Reguladora
3. **La Pirámide Nutricional**
 - 3.1. La Pirámide Nutricional
 - 3.2. Otras Pirámides Nutricionales
4. **Sistema Gastrointestinal**
 - 4.1. Conceptos Básicos
 - 4.2. Fisiología y Anatomía del Aparato Digestivo
5. **El Proceso de la Digestión**
 - 5.1. La Digestión
 - 5.2. Trastornos Digestivos
 - 5.3. Reguladores de la Digestión
 - 5.4. Hiperpermeabilidad

Ideas Clave

MÓDULO 2: LOS NUTRIENTES

Introducción

1. **Nutrientes Energéticos**
 - 1.1. Definición
 - 1.2. Proteínas
 - 1.2.1. Clasificación
 - 1.2.2. Función de las Proteínas
 - 1.2.3. Fuente de Proteínas

- 1.2.4.Excesos y Deficiencias
- 1.2.5.Cantidad Diaria Recomendada
- 1.3. Lípidos
 - 1.3.1.Clasificación
 - 1.3.2.Función de los Lípidos
 - 1.3.3.Fuente de Lípidos
 - 1.3.4.Necesidades de Lípidos
- 1.4. Hidratos de Carbono
 - 1.4.1.Clasificación
 - 1.4.2.Función de los Hidratos de Carbono
 - 1.4.3.Fuente de Hidratos de Carbono
 - 1.4.4.Beneficios de la Fibra y Efectos Negativos
- 2. **Nutrientes No Energéticos**
 - 2.1. Definición
 - 2.2. Vitaminas
 - 2.2.1.Clasificación y Función de las Vitaminas
 - 2.2.2.Necesidades
 - 2.3. Minerales
 - 2.3.1.Funciones Generales
 - 2.3.2.Macroelementos
 - 2.3.3.Microelementos
 - 2.3.4.Oligoelementos
 - 2.3.5.Recomendaciones
 - 2.4. Agua
 - 2.4.1.Propiedades y Necesidades de Agua
 - 2.4.2.Trastornos Relacionados con el Agua
 - 2.4.3.Aspectos a Tener en Cuenta
- 3. **Valores Nutritivos de los Principales Grupos de Alimentos**
 - 3.1. Valor nutritivo según su origen
 - 3.1.1.De Origen Animal
 - 3.1.2.De Origen Vegetal
 - 3.1.3.Otros Alimentos

Ideas Clave

MÓDULO 3. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN A LO LARGO DE LA VIDA

Introducción

- 1. **Dietética**
 - 1.1. Definición
 - 1.2. Calorías
 - 1.2.1.Necesidades
 - 1.2.2.Metabolismo Basal
 - 1.3. El Valor Energético de cada Grupo de Alimentos
 - 1.3.1.Densidad Calórica
- 2. **Dieta Equilibrada**
 - 2.1. Dieta Equilibrada
 - 2.2. Mitos en Nutrición y Dietética
 - 2.3. Dieta Mediterránea
 - 2.4. La Importancia del Estado Nutricional
- 3. **Nutrición Durante la Gestación, Primer Año de Vida e Infancia**

- 3.1. Alimentación Durante la Gestación y la Lactancia
 - 3.1.1. Gestación
 - 3.1.2. Lactancia
- 3.2. Alimentación Durante el Primer Año de Vida
 - 3.2.1. Tipos de Lactancia
 - 3.2.2. Necesidades Nutricionales
- 3.3. Alimentación Durante la Infancia
 - 3.3.1. Aspectos Fundamentales
 - 3.3.2. El niño/a de 1 a 12 años
 - 3.3.3. Hábitos Saludables

- 4. **Nutrición Durante la Adolescencia y la Edad Adulta**
 - 4.1. Alimentación Durante la Adolescencia
 - 4.1.1. Aspectos Fundamentales
 - 4.1.2. Hábitos Saludables
 - 4.2. Alimentación Durante la Edad Adulta
 - 4.2.1. Recomendaciones Dietéticas

- 5. **Nutrición Durante Menopausia/Andropausia y la Tercera Edad**
 - 5.1. Alimentación Durante la Menopausia/Andropausia
 - 5.1.1. Requerimientos Nutricionales y Hábitos Saludables
 - 5.2. Alimentación Durante la Tercera Edad
 - 5.2.1. Patologías Asociadas
 - 5.2.2. Requerimientos Nutricionales y Hábitos Saludables

Ideas Clave

MÓDULO 4. DIETOTERAPIA

Introducción

- 1. **Consejos de Elaboración de Dietas Especiales I**
 - 1.1. Definición de Dietoterapia
 - 1.2. Hábitos Alimenticios Saludables
 - 1.3. La Obesidad
 - 1.4. Diabetes Mellitus

- 2. **Consejos de Elaboración de Dietas Especiales II**
 - 2.1. Los Trastornos Gastrointestinales
 - 2.2. Enfermedades Cardiovasculares
 - 2.3. La Hipertensión Arterial

- 3. **Consejos de Elaboración de Dietas Especiales III**
 - 3.1. La Insuficiencia Renal
 - 3.2. Las Alergias e Intolerancias
 - 3.3. Específicas en Ancianos

Ideas Clave

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN. CONCEPTOS BÁSICOS

- 1.1. Introducción.
 - 1.1.1. Higiene alimentaria.
 - 1.1.2. Inocuidad.
 - 1.1.3. Manipulador de alimentos.
- 1.2. Seguridad Alimentaria.
- 1.3. Enfermedades de transmisión alimentaria. Intoxicación e infección.

2. LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- 2.1. Introducción.
- 2.2. Tipos de contaminantes.
- 2.3. Fuentes de contaminación.

3. ELEMENTOS Y FACTORES BÁSICOS DE LAS TOXIINFECCIONES

- 3.1. Introducción.
- 3.2. Elementos básicos en una toxiinfección.
 - 3.2.1. Agentes causales.
 - 3.2.2. Alimentos que permiten su reproducción.
 - 3.2.3. Personas susceptibles.
- 3.3. Factores o condiciones esenciales que contribuyen a la toxiinfección.
 - 3.3.1. Temperatura.
 - 3.3.2. Humedad.
 - 3.3.3. Tiempo.
 - 3.3.4. Acidez (pH).
- 3.4. La cadena epidemiológica.

4. PRINCIPALES ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CONSUMO DE ALIMENTOS

- 4.1. Introducción.
- 4.2. Principales toxiinfecciones alimentarias.
 - 4.2.1. Bacterias.
 - 4.2.2. Parásitos.
 - 4.2.3. Virus.
 - 4.2.4. Priones.
- 4.3. Toxiinfecciones alimentarias agudas.

5. SEGURIDAD ALIMENTARIA

- 5.1. Higiene y seguridad alimentaria.
- 5.2. Reglas de oro de la OMS.
- 5.3. Normas para la seguridad de los alimentos.

6. EL MANIPULADOR

- 6.1. Introducción.
- 6.2. Vigilancia sanitaria del manipulador de alimentos.
- 6.3. Fuentes de infección.
- 6.4. Normas de higiene.

7. PRÁCTICAS CORRECTAS DE HIGIENE

- 7.1. Introducción.
- 7.2. Plan de Control de Temperaturas (PCT)
- 7.3. Recepción.
- 7.4. Almacenamiento.
 - 7.4.1. Almacenamiento a temperatura ambiente.
 - 7.4.2. Almacenamiento a temperatura de refrigeración/congelación.

- 7.5. Preparación materias primas.
 - 7.5.1. Descongelación.
 - 7.5.2. Preparación.
 - 7.5.3. Preparaciones especiales.
- 7.6. Transformación/montaje.
 - 7.6.1. Cocinado.
 - 7.6.2. Cocinado con huevo.
 - 7.6.3. Enfriamiento.
 - 7.6.4. Elaboración en frío.
 - 7.6.5. Recalentamiento.
 - 7.6.6. Información al consumidor.
 - 7.6.7. Montaje de platos.
- 7.7. Servicio a mesa y autoservicio/self-service.
 - 7.7.1. Servicio a mesa
 - 7.7.2. Autoservicio/self-service.

8. MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN

- 8.1. Limpieza y desinfección.
 - 8.1.1. Utilización de productos adecuados.
 - 8.1.2. Procedimientos correctos.
 - 8.1.3. Frecuencia suficiente.
- 8.2. Desinsectación y desratización.
 - 8.2.1. Prevención y eliminación.
- 8.3. Higiene de locales y equipos.
- 8.4. Técnicas de conservación de alimentos.
- 8.5. Normas de seguridad y salud.

9. SISTEMAS DE AUTOCONTROL

- 9.1. Introducción.
- 9.2. Documento del sistema autocontrol.
- 9.3. Requisitos previos de higiene y trazabilidad.
 - 9.3.1. Trazabilidad.
- 9.4. Buenas prácticas de manufacturación.
 - 9.4.1. Unificación de criterios del control de calidad.
- 9.5. Sistema ARICPC-HACCP-APPCC.
 - 9.5.1. Ventajas del sistema APPCC.
 - 9.5.2. Fases previas al desarrollo del APPCC.
- 9.6. Principios del Sistema APPCC.
 - 9.6.1. Identificación de los riesgos o peligros
 - 9.6.2. Determinación de los puntos críticos de control (PCC)
 - 9.6.3. Establecer los límites críticos que no deben sobrepasarse
 - 9.6.4. Establecer un sistema de vigilancia
 - 9.6.5. Establecer las medidas correctoras
 - 9.6.6. Establecer los procedimientos de verificación
 - 9.6.7. Establecer un sistema documental de todos los procedimientos y registros apropiados
 - 9.6.8. Resumen.

ALERGIAS ALIMENTARIAS

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción al Reglamento: cambios importantes

2. Información obligatoria

- 2.1. Puntos Reglamento
- 2.2. Ejemplos prácticos
- 2.3. Etiquetas erróneas

3. Alergias e intolerancias

- 3.1. Como se desarrolla una alergia
- 3.2. Clasificación de las reacciones adversas frente a los alimentos: diferencias entre alergia e intolerancia
- 3.3. Gestión de alérgenos: contaminación y medidas preventivas

4. Información nutricional

- 4.1. Importancia
- 4.2. Sectores de la población con necesidades alimentarias concretas

5. Entrada en vigor y aplicación del Reglamento 1169/2011