

ACCESO DE POR VIDA
(SIEMPRE PODRÁS ACCEDER AL CURSO, EL ACCESO NUNCA CADUCA).

Nutrición y Dietética



<https://www.mywebstudies.com/curso-de/nutricion>

HORAS DE ESTUDIO

**7 semanas de estudio
formado por
200 horas de estudio**

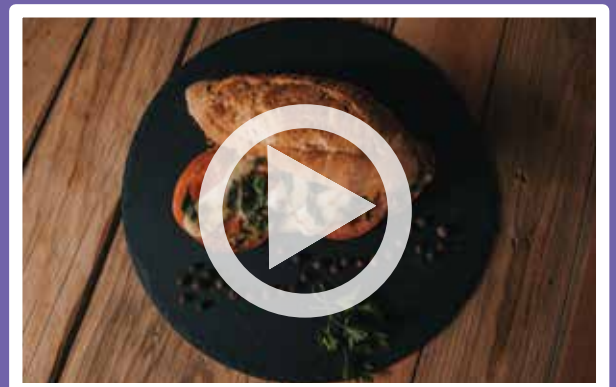


78
TEST

80
VIDEOS

Certificado de Finalización

+11
HORAS VIDEO



TEMARIO

1. INTRODUCCIÓN. DURACIÓN TOTAL

1.1. Introducción

2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

- 2.1. Alimentación, nutrición y salud
- 2.2. Las proteínas
- 2.3. Los lípidos o grasas
- 2.4. Los hidratos de carbono
- 2.5. Los macrominerales
- 2.6. Los microminerales
- 2.7. Las vitaminas liposolubles
- 2.8. Las vitaminas hidrosolubles
- 2.9. La fibra dietética
- 2.10. El agua y otras bebidas
- 2.11. Otros componentes de los alimentos

3. LOS ALIMENTOS.

- 3.1. La energía y nutrientes en los alimentos
- 3.2. Los alimentos de origen vegetal y animal
- 3.3. Los hábitos alimentarios
- 3.4. Los procesos culinarios
- 3.5. El etiquetado de los alimentos

4. ABSORCIÓN DE NUTRIENTES.

- 4.1. El proceso de digestión
- 4.2. La composición corporal
- 4.3. La obesidad
- 4.4. Las necesidades energéticas
- 4.5. La ingesta recomendada de energía y nutrientes
- 4.6. Valoración del estado nutricional

5. LAS DIETAS.

- 5.1. La dieta equilibrada
- 5.2. La calidad nutricional de la dieta
- 5.3. La dieta mediterránea
- 5.4. La dieta Mediterránea en España
- 5.5. El consumo de alimentos en España (I)
- 5.6. El consumo de alimentos en España (II)
- 5.7. La ingesta de energía y nutrientes en España
- 5.8. El diseño de las dietas

6. DIETAS PARA ADELGAZAR.

- 6.1. Las dietas hipocalóricas
- 6.2. Sugerencias para efectuar una dieta hipocalórica

7. ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO.

- 7.1. El estado nutricional de la gestante**
- 7.2. Valoración nutricional de la embarazada**
- 7.3. Necesidades de macronutrientes**
- 7.4. Necesidades de micronutrientes**
- 7.5. Precauciones, recomendaciones y menú modelo.**

8. ALIMENTACIÓN DURANTE LA LACTANCIA.

- 8.1. Alimentación diferenciada durante la lactancia**
- 8.2. Necesidades de nutrientes**
- 8.3. Recomendaciones y menú modelo**

9. ALIMENTACIÓN DURANTE LA INFANCIA.

- 9.1. Peculiaridades de la alimentación infantil**
- 9.2. Las necesidades nutricionales del niño sano**
- 9.3. Menús para niños menores de un año**
- 9.4. Menús para niños mayores de un año**
- 9.5. Alimentación de niños diabéticos**
- 9.6. Alimentación de niños raquíuticos y obesos**
- 9.7. Alimentación de niños con trastornos digestivos**
- 9.8. Alimentación para niños con dislipemias**
- 9.9. Alimentación para niños con otras patologías**

10. RECOMENDACIONES PARA LA PLANIFICACIÓN DE MENÚS.

- 10.1. Alimentación en la adolescencia**
- 10.2. Necesidades de macronutrientes**
- 10.3. Necesidades de vitaminas y minerales**
- 10.4. Trastornos de la conducta alimentaria**
- 10.5. Recomendaciones para la planificación de menús**

11. ALIMENTACIÓN DURANTE LA EDAD ADULTA.

- 11.1. Dieta y necesidades nutricionales del adulto.**
- 11.2. Dieta recomendada durante la postmenopausia**

12. ALIMENTACIÓN DURANTE LA SENECTUD.

- 12.1. Alimentación de las personas mayores**
- 12.2. Necesidades de macronutrientes**
- 12.3. Necesidades de vitaminas**
- 12.4. Necesidades de minerales**
- 12.5. Las recomendaciones para la planificación de la dieta**

13. ALIMENTACIÓN PARA LA DIABETES.

- 13.1. La diabetes**
- 13.2. La alimentación del paciente diabético**
- 13.3. Planificación De La Dieta Para Diabéticos**

14. ALIMENTACIÓN PARA ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

- 14.1. Enfermedades Cardiovasculares (I)**
- 14.2. Enfermedades Cardiovasculares (II)**
- 14.3. Alimentos para la salud cardiovascular**
- 14.4. Planificación de la dieta**



15. ALIMENTACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER.

15.1. La dieta en la prevención del cáncer

15.2. Dieta durante el tratamiento del cáncer

16. ALIMENTACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE OTRAS ENFERMEDADES.

16.1. Prevención de la hipercolesterolemia

16.2. Prevención de la hipertensión arterial

16.3. Prevención de la anemia ferropénica

16.4. Prevención de la osteoporosis

17. REQUERIMIENTOS PARA LA ALIMENTACIÓN PARA ATLETAS.

17.1. Necesidades nutricionales del deportista

17.2. Alimentos recomendados para atletas (I)

17.3. Alimentos recomendados para atletas (II)

17.4. Planificación de la dieta

18. DOCUMENTACIÓN DEL CURSO.

18.1. Documentación del curso.