

PROGRAMA FORMATIVO

CURSO 100% BONIFICADO EN LOS SEGUROS SOCIALES DE LA EMPRESA

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

➤ **Modalidad: On-Line**

➤ **Duración: 80 horas (4 semanas)**

➤ **Objetivos:**

- Conocer la composición química de los alimentos, así como los principales órganos que interfieren en la alimentación.
- Conocer la alimentación en las diferentes etapas de la vida.
- Identificar los diferentes tipos de dieta, según las necesidades fisiológica de cada individuo.

➤ **Contenidos:**

Nutrición y dietética y alimentación: principios básicos.

Introducción a la teoría y técnica de la nutrición. Nutrición normal, cálculo de valores calóricos.

El sistema digestivo

Anatomía del sistema digestivo. Anatomía del sistema digestivo.

Principios inmediatos o nutrientes

Composición de los alimentos: nutriente. Glúcidos. Lípidos. Proteínas. Vitaminas. Sales minerales.

Los grupos de alimentos

Introducción. Legumbres. Frutos secos. Cereales. Verduras y hortalizas. Frutas. Carnes. Pescados y mariscos. Leche y queso. Huevos.

La nutrición en las diferentes etapas de la vida

Introducción. Dieta equilibrada. Alimentación en gestación y lactancia. Alimentación en lactantes y primera infancia. Alimentación en edad escolar y adolescencia. Alimentación en edad avanzada. Alimentación para el deporte.

Dietas

Dietas especiales. El aceite de oliva.