



INESEM
Instituto Europeo de
Estudios Empresariales

Técnico Superior en Dietética y Nutrición

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

Técnico Superior en Dietética y Nutrición

Duración: 300 horas

Precio: 0 € *

Modalidad: A distancia

* 100 % bonificable para trabajadores.

Descripción

Formación superior dirigida a proporcionar un acercamiento a las bases de la dietética y la nutrición aplicada a las distintas etapas de la vida para asegurar una nutrición equilibrada, desde un conocimiento de los aspectos nutricionales de los distintos grupos de alimentos.



A quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

Objetivos

- Concienciar acerca del carácter preventivo que una nutrición óptima tiene sobre la salud.
- Conocer razonadamente las necesidades energéticas y nutritivas del organismo.
- Estudiar los aspectos nutricionales, fuentes e ingestas recomendadas de los distintos nutrientes.
- Definir las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida, estados fisiológicos y en la práctica deportiva.
- Ofrecer unos principios prioritarios para establecer las bases de una nutrición equilibrada en las distintas etapas de la vida y periodos fisiológicos, como medida preventiva de las enfermedades asociadas a los problemas de una mala nutrición.
- Presentar los efectos saludables que presentan las formas alternativas de alimentación.
- Presentar la importancia de la educación nutricional como generadora de pautas saludables de alimentación.
- Ofrecer los conocimientos necesarios para planificar menús equilibrados en su aporte energético y nutritivo para colectividades.

Para que te prepara

El presente curso, tiene como objetivo prioritario proporcionar una amplia visión de la naturaleza de la nutrición humana, desmitificando aquellas concepciones de la dietética que la consideran como un simple régimen alimentario. De igual forma, se ofrecen unos conocimientos necesarios y actualizados sobre dietética y nutrición, elaboración de planes alimenticios, educación nutricional, alimentación en diferentes etapas de la vida, trastornos alimenticios.

Salidas laborales

Centros especializados de nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Hospitales, Guarderías y Comedores escolares.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico así como ir visionando las distintas lecciones que presenta el CDROM Multimedia, a la vez que se responden las distintas cuestiones y ejercicios que se incluyen dentro del cuaderno de evaluación.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, dicho cuaderno de evaluación. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% de total de las respuestas).

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Técnico Superior en Dietética y Nutrición -Vol. 1-'
- Manual teórico 'Técnico Superior en Dietética y Nutrición -Vol. 2-'
- Cuaderno de ejercicios
- CDROM 'Dietética y Nutrición'



Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta con rapidez.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada.

Campus virtual online

Especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de INESEM ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

Revista digital

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

Programa formativo

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y LA NUTRICIÓN. NECESIDADES NUTRICIONALES.

TEMA 1. INTRODUCCIÓN.

Conceptos

TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Clasificación de los nutrientes.

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

TEMA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

TEMA 4. LA DIGESTIÓN.

Introducción.

Hiperpermeabilidad.

TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

Transformaciones energéticas celulares.

Unidades de medida de la energía.

Necesidades energéticas del adulto sano.

Necesidades energéticas totales según la FAO.

TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II.

Valor energético de los alimentos.

Tablas de composición de los alimentos.

Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

TEMA 7. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Alimentos de origen animal.

Alimentos de origen vegetal.

Otros alimentos.

Influencia del procesado de los alimentos en su composición y valor nutricional.

MÓDULO 2. ASPECTOS NUTRICIONALES. MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES.

TEMA 8. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS PROTEÍNAS.

Definición.

Digestión, absorción y metabolismo.

Funciones.

Química de las proteínas: constitución, clasificación y propiedades.

Raciones dietéticas recomendadas.

Aminoácidos esenciales.

Suplementación y complementación proteica.

Principal fuente de proteínas.

Deficiencia de proteínas.

Exceso de proteínas.

Métodos de evaluación de la calidad o valor nutritivo de las proteínas.

TEMA 9. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS LÍPIDOS.

Definición y composición.

Distribución.

Funciones.

Clasificación.

TEMA 10. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS HIDRATOS DE CARBONO.

Generalidades.

Funciones.

Clasificación.

TEMA 11. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS MINERALES.

Introducción.

Clasificación.

Funciones generales de los minerales.

TEMA 12. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS VITAMINAS.

Introducción.

Funciones.

Clasificación.

Necesidades reales y complementos vitamínicos.

TEMA 13. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA.

Introducción.

El agua en el cuerpo humano.

Distribución de agua en el cuerpo humano.

El agua y soluciones acuosas.

Recomendaciones sobre el consumo de agua.

Balance hídrico.

Trastornos relacionados con el consumo de agua.

Contenido de agua en los alimentos.

MÓDULO 3. DIETOTERAPIA: NUTRICIÓN HUMANA EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA.

TEMA 14. EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.

Introducción.

Realización de evaluación del estado nutricional.

El estudio del consumo de alimentos.

TEMA 15. DIETÉTICA.

Introducción.

Dieta equilibrada en el adulto sano.

Mitos en nutrición y dietética.

TEMA 16. NUTRICIÓN HUMANA EN EL ADULTO SANO.

Alimentación en la edad adulta.

Cambios fisiológicos y psicosociales de la edad adulta.

Recomendaciones dietéticas en el adulto sano.

TEMA 17. NUTRICIÓN HUMANA DURANTE LA GESTACIÓN Y LA LACTANCIA.

Gestación.

Lactancia.

TEMA 18. ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA.

Una buena alimentación es fundamental para el crecimiento sano del bebé.

Necesidades nutricionales en el primer año de vida.

Lactancia natural y lactancia artificial.

Evolución del comportamiento hacia los alimentos.

Edad de introducción de los distintos alimentos en la dieta del lactante.

Sugerencias para la alimentación del bebé en su primer año de vida.

Ritmo de crecimiento y desarrollo.

TEMA 19. NUTRICIÓN HUMANA EN LA INFANCIA.

Generalidades.

Alimentación en la infancia.
Reparto de comidas.
Manera de tomar las comidas.
Alimentos desaconsejados.
Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación.
Consejos para evitar problemas durante la comida.
El desayuno escolar.
Alimentación y caries dental.

TEMA 20. NUTRICIÓN HUMANA EN LA ADOLESCENCIA.

Introducción.
Cambios fisiológicos.
Necesidades y recomendaciones nutricionales.
Problemas nutricionales de la adolescencia.
Adolescentes: consejos de una vida saludable.

TEMA 21. NUTRICIÓN HUMANA EN LA MENOPAUSIA.

La menopausia.
Requerimientos nutricionales.

TEMA 22. NUTRICIÓN HUMANA EN EL ANCIANO.

Introducción.
Patologías asociadas al envejecimiento.
Cambios en la tercera edad.
Requerimientos nutricionales.

TEMA 23. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

Recomendaciones nutricionales.
Tendencias nutricionales de los deportistas.
Complementos alimenticios y riesgos.

TEMA 24. ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.

Dieta y control de peso corporal.
Definición de peso corporal. Sobrepeso y obesidad.
Consejos para el control del peso corporal.
Dietas importadas.
Educación nutricional.

TEMA 25. FORMAS ALTERNATIVAS DE ALIMENTACIÓN.

Tipo de alimentación.