

DIPLOMA DE APROVECHAMIENTO

D/Dña. LAURA MAZARIO DUEÑAS, con NIF [REDACTED] ha realizado con aprovechamiento la acción formativa:

SANP020PO_NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

realizada en modalidad PRESENCIAL y desarrollada entre los días 23/10/2024 y 29/11/2024, con una duración total de 110,00 horas, con nº expediente FDE/2022 - B65187569, Acción 334100 y Grupo 1.

La acción formativa se ha realizado de acuerdo con la Orden de 22 de julio de 2022, de la Consejería de Economía, Hacienda y Empleo, por la que se convocan subvenciones para la financiación de acciones de formación, dirigidas prioritariamente a trabajadores desempleados, dentro del Sistema de Formación Profesional para el Empleo en el ámbito laboral para los años 2022 y 2023 (BOCM nº 177. de 27 de julio).

El curso ha sido impartido en el centro homologado NASCOR FORMACIÓN con censo 2800027782, con los contenidos que se detallan al reverso.

En Madrid, a 29 de Noviembre de 2024

OBJETIVO:

Adquirir conocimientos sobre las necesidades del organismo de los principales macronutrientes y micronutrientes y de la repercusión en la salud que tiene su exceso y carencia, que posibiliten realizar dietas y menús adaptados a las características de cada persona y situación.

CONTENIDOS:

1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN. CONCEPTOS Y NECESIDADES DE ENERGÍA1.1. Conceptos de alimentación, nutrición y dietética.1.2. Factores que condicionan la elección de los alimentos.1.3. Clasificación de los alimentos.1.4. Nutrientes.1.5. Leyes básicas de la alimentación.1.6. Requerimientos de energía.2. PROTEÍNAS2.1. Conceptos.2.2. Clasificación.2.3. Valor nutritivo.2.4. Metabolismo proteico.2.5. Funciones en el organismo.2.6. Efectos de la carencia o el exceso.2.7. Ingestas recomendadas y aportes deseables.2.8. Situación media en España.2.9. Alimentos que las proporcionan.2.10 Efectos del procesamiento industrial.3. LÍPIDOS3.1. Conceptos y fuentes.3.2. Funciones en el organismo.3.3. Digestión y absorción de las grasas.3.4. Metabolismo lipídico.3.5. Ingestas recomendadas.3.6. Situación en España.4. HIDRATOS DE CARBONO Y FIBRA DIETÉTICA4.1. Definición de hidrato de carbono.4.2. Clasificación, estructura y fuentes de los hidratos de carbono.4.3. Funciones de los hidratos de carbono.4.4. Digestión y absorción de los hidratos de carbono.4.5. Metabolismo.4.6. Ingestas recomendadas de hidratos de carbono y situación media en España.4.7. Fibra dietética.5. VITAMINAS5.1. Vitaminas liposolubles.5.2 Vitaminas hidrosolubles.5.3. Otros factores vitamínicos.5.4. Estabilidad de las vitaminas.6. MINERALES6.1. Descripción de macro minerales.6.2. Descripción de oligoelementos.6.3 Pérdidas de minerales por procesado / cocinado / manipulación.7. INGESTAS RECOMENDADAS7.1. Conceptos.7.2. Tablas de ingesta recomendada.7.3. Objetivos nutricionales.8. GRUPOS DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES QUE APORTAN8.1. Grupos de alimentos.9. ALIMENTOS DEL NIÑO9.1. Conceptos.9.2. Alimentos en el

primer año de vida.9.3. Alimentación en preescolar y escolar.9.4. Alimentación en el adolescente.10. ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO10.1. Concepto.10.2. Importancia del estado nutricional antes de la concepción.10.3. Cambios fisiológicos durante el embarazo.10.4. Necesidades nutricionales de la mujer gestante.10.5. Pautas dietéticas.11. NUTRICIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES11.1 Envejecimiento.11.2. Cambios asociados al proceso de envejecimiento que pueden afectar a la situación nutricional de las personas mayores.11.3. Necesidades nutricionales especiales de las personas mayores.11.4. Distribución de la ingesta de alimentos.11.5.- Consejos para mejorar el estado nutritivo y la salud de las personas mayores.12. ALIMENTACIÓN EN EL CONTROL DE PESO12.1. Concepto.12.2. Situación actual.12.3. Factores que influyen en el control de peso.12.4. Papel de la dieta en el control de peso.12.5. Reparto de la ingesta energética.12.6. Pautas dietéticas a seguir en el control de peso.12.7. Tópicos y errores más frecuentes en relación al control de peso.13. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE13.1. El trabajo muscular.13.2. Necesidades energéticas y nutritivas cotidianas del deportista.13.3. Alimentación previa a la competición.13.4. Alimentación durante la competición.13.5. Alimentación posterior a la competición.14. NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES14.1. Historia.14.2. Concepto.14.3. Aterosclerosis.14.4. Factores de riesgo.14.5. Factores de riesgo alimentarios14.6. Pautas recomendadas en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares.15. INTERACCIONES NUTRIENTES-FÁRMACOS15.1 Desarrollo.15.2. Tipos de interacciones nutrientes-fármacos.15.3. Interacciones en las que se modifica la respuesta al fármaco.15.4. Interacciones en las que se ve comprometida la situación nutricional.15.5. Poblaciones en las que se pueden dar casos de interacciones con mayor frecuencia.16. GUÍAS EN ALIMENTACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS16.1. Concepto.16.2. Funciones y necesidad.16.3. Historia.16.4. Guías útiles en la planificación de las dietas adecuadas.16.5. Suplementos.17. EVALUACIÓN NUTRICIONAL17.1. Factores que influyen en la alimentación.17.2. Directrices dietéticas generales recomendadas.17.3. Valoración nutricional.17.4. Términos que describen el estado nutricional.17.5. Instrumentos utilizados en estudios antropométricos.17.6. Métodos de evaluación del estado nutricional.17.7. Sustancias antinutritivas.18. ENCUESTAS ALIMENTARIAS18.1. Qué son las encuestas alimentarias.18.2. Encuestas alimentarias a nivel individual.18.3. Cómo seleccionar un método de encuesta alimentaria.18.4. Comparación entre distintos métodos de encuesta alimentaria.19. ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA NUTRICIÓN19.1. Factores etiológicos.19.2. Trastornos nutricionales.19.3. Trastornos del sistema digestivo.20. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS, HIGIENE Y SEGURIDAD20.1. Definiciones.20.2. Requisitos de los manipuladores de alimentos.20.3. Riesgos para la salud derivados de una inadecuada manipulación de alimentos.20.4. Toxiinfecciones alimentarias.20.5. Normas de higiene alimentaria.21. EDUCACIÓN NUTRICIONAL