

## FUNDAMENTOS DE LA NUTRICION

### Descripción

Estudiarás a fondo la función de los alimentos, y te introducirás en el campo de la nutrición. Analizarás en cómo afecta la alimentación a la salud y estudiarás los hábitos alimentarios de la población en general.

Te familiarizarás con la dietoterapia que es la relación existente entre patologías y la alimentación. Analizarás la composición de la dieta mediterránea. Aprenderás a elaborar dietas específicas para personas mayores, para ello, analizarás los factores que influyen en la alimentación del anciano y sus necesidades nutricionales, así como la clasificación de dietas según patologías.

### Objetivos

**Analizar el** concepto de seguridad alimentaria y la importancia de respetar la cadena alimentaria.

Conocer las principales intoxicaciones y enfermedades causadas por la ingesta de alimentos.

Identificar las normas a seguir en la manipulación de alimentos. Aprenderás el sistema de análisis de peligros y puntos de control crítico, etc.

**Audiencia:** todos los públicos

**Prerrequisitos:** no se requiere conocimientos previos

**Horas:** 30

**Tutor:** Tania Castillo González

## **Contenido**

### **MÓDULO 1 - ALIMENTACIÓN Y SALUD PÚBLICA**

Alimentación y Salud Pública

Introducción, conceptos e historia

Epidemiología Nutricional

Herramientas de la Evaluación estado Nutricional

Tablas de composición de alimentos. Aplicaciones

Nutrición comunitaria. Prevención. Promoción de la salud

Políticas alimentarias

Objetivos Nutricionales y Guías Alimentarias

### **MÓDULO 2. CONCEPTOS Y ESTUDIOS NUTRICIONALES**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES**

Concepto de bromatología

Concepto de alimentación

Concepto de nutrición

Concepto de alimento

Concepto de nutriente

Concepto de dietética

Concepto de dieta

Concepto de ración

Concepto de dietista-nutricionista

Concepto de salud

Concepto de enfermedad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA DIGESTIVO**

Conceptos generales

Anatomía y fisiología del aparato digestivo Proceso de la digestión

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. NECESIDADES NUTRICIONALES**

Transformaciones energéticas celulares

Unidades de medida de la energía

Necesidades energéticas del adulto sano

Valor calórico de los alimentos



#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

Introducción

Características del agua

El agua en el cuerpo humano y en los alimentos

Recomendaciones sobre el consumo de agua

Trastornos relacionados con el consumo de agua

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. GUÍA ALIMENTARIA: CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES**

Clasificación de los alimentos

Clasificación de nutrientes

Pirámide nutricional

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. HIDRATOS DE CARBONO**

Conceptos generales

Clasificación

Funciones

Metabolismo de los hidratos de carbono

La fibra dietética

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS**

Conceptos generales

Aminoácidos

Proteínas

Metabolismo de las proteínas

Necesidades de proteínas

Valor proteico de los alimentos

Enfermedades relacionadas con las proteínas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LÍPIDOS**

Definición y generalidades

Funcionalidad y clasificación

Distribución

Metabolismo lipídico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. VITAMINAS Y MINERALES**

Introducción

Funcionalidad y Clasificación

Necesidades reales y complejos vitamínicos

Características generales de los minerales Funciones generales de los minerales

## **MÓDULO 3. NUTRICIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA**

Introducción a la Miología

Tipos y Características del tejido muscular

El Músculo Esquelético

Uniones musculares

Tono y fuerza muscular

La contracción muscular

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PAUTAS NUTRICIONALES APLICADA AL DEPORTES**

Introducción

Consejos nutricionales que pueden ser recomendados en el deportista

Reglas básicas en el menú del deportista

Como deben de ser las ingestas

Objetivos de la alimentación en los entrenamientos y competición

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE LOS NUTRIENTES EN EL EJERCICIO**

Utilización de energía por el músculo

Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio

Utilización de la grasa en el ejercicio

Utilización de las proteínas en el ejercicio

Vitaminas y ejercicio

Minerales y ejercicio

Agua y ejercicio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO**

Introducción a la fisiología del ejercicio

Ejercicio físico

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio: La fatiga



## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PAUTAS NUTRICIONALES PARA EL ENTRENAMIENTO**

Introducción

Energía

Hidratos de carbono

Grasas

Proteínas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES PARA LA COMPETICIÓN**

Introducción

Alimentación antes de la competición

Alimentación durante la competición

Alimentación poscompetición

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PAUTAS NUTRICIONALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA HIPERTROFIA**

Introducción

Como crece la fibra muscular

Entrenamiento e hipertrofia

Alimentación e hipertrofia

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN**

Introducción

Formas de ingresar y eliminar agua del organismo

Bebidas para deportistas

Reposición de líquidos y electrolitos

Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos

Efectos de la hipertermia y la deshidratación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. AYUDAS ERGOGÉNICAS**

Concepto

Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas

Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas

Vitaminas y minerales

Bicarbonato y otros tampones



## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. AYUDAS ERGOGÉNICAS**

Introducción

L-carnitina

Creatina

Cafeína

Dopaje

## **MÓDULO 4. ANALISIS DE LOS ALIMENTOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRICIONAL Y CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)**

Valor nutritivo de los alimentos

Clasificación de los alimentos

Alimentos de origen animal

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRICIONAL Y CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)**

Alimentos de origen vegetal

Cereales y derivados

Verduras y Hortalizas

Frutas y frutos secos

Legumbres

Setas y algas

Grasas vegetales

Otros alimentos (estimulantes, condimentos y especias)

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS**

Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales

Ingestas recomendadas

Etiquetado de los alimentos



Cámara Oficial de Comercio  
de España en El Salvador



#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. CAMBIOS NUTRICIONALES EN ALIMENTOS AL COCINARLOS**

Operaciones a temperatura ambiente

Operaciones de cocción

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRESERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Conservación de los alimentos

Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos: Físico y químico

Tecnologías emergentes

Consejos en la adquisición de alimentos y consumo responsable

Hábitos alimenticios saludables

#### ***EXAMEN FINAL***