

Nutrición e dietética

Especialidade formativa
En liña | Duración: 110 h teóricas



Formación
con expertos
na materia



**Diploma de
aproveitamento**



Gratuito
Formación 100%
subvencionada

Curso 100% gratuíto Nutrición e dietética



Cursos para traballadores/as e autónomos/as de Galicia.

A túa experiencia xa che diferencia... só falta seguir abrindo camiño a novas responsabilidades, a mellores oportunidades e a un perfil profesional máis completo. Apúntate xa aos cursos gratuítos dirixidos a traballadores/as e autónomos/as de Galicia.

Esta formación está 100% subvencionada pola Xunta de Galicia e o Ministerio de Trabajo y Economía Social.

Obxectivo xeral do curso:

- Adquirir coñecementos básicos sobre as necesidades do organismo dos principais macronutrientes e micronutrientes e da repercusión na saúde que ten o seu exceso e carencia, que posibiliten recoñecer as dietas e menús adaptados ás características de cada persoa e situación.

Formación 100%
subvencionada por:



**XUNTA
DE GALICIA**

**CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTADAL
SEPE

■ **Introdución á nutrición. Conceptos e necesidades de enerxía**

- Conceptos de alimentación, nutrición e dietética
- Factores que condicionan a elección dos alimentos
- Clasificación dos alimentos
- Nutrientes
- Leis básicas da alimentación
- Requirimentos de enerxía

■ **Proteínas**

- Conceptos
- Clasificación
- Valor nutritivo
- Metabolismo proteico
- Funcións no organismo
- Efectos da carencia ou o exceso
- Inxestas recomendadas e achegas desexables
- Situación media en España
- Alimentos que as proporcionan
- Efectos do procesamento industrial

■ **Lípidos**

- Conceptos e fontes
- Funcións no organismo
- Dixestión e absorción das graxas
- Metabolismo lipídico
- Inxestas recomendadas
- Situación en España

■ **Hidratos de carbono e fibra dietética**

- Definición de hidrato de carbono
- Clasificación, estrutura e fontes dos hidratos de carbono
- Funcións dos hidratos de carbono
- Dixestión e absorción dos hidratos de carbono
- Metabolismo
- Inxestas recomendadas de hidratos de carbono e situación media en España
- Fibra dietética

■ Vitaminas

- Vitaminas liposolubles
- Vitaminas hidrosolubles
- Outros factores vitamínicos
- Estabilidade das vitaminas

■ Minerais

- Descrición de macro minerais
- Descrición de oligoelementos
- Perdas de minerais por procesado / cociñado / manipulación

■ Inxestas recomendadas

- Conceptos
- Táboas de inxesta recomendada
- Obxectivos nutricionais

■ Grupos de alimentos e nutrientes que achegan

- Grupos de alimentos

■ Alimentos do neno

- Conceptos
- Alimentos no primeiro ano de vida
- Alimentación en preescolar e escolar
- Alimentación no adolescente

■ Alimentación durante o embarazo

- Concepto
- Importancia do estado nutricional antes da concepción
- Cambios fisiolóxicos durante o embarazo
- Necesidades nutricionais da muller gestante
- Pautas de alimentación saudable

■ Nutrición nas persoas maiores

- Envellecemento
- Cambios asociados ao proceso de envellecemento que poden afectar á situación nutricional das persoas maiores

- Necesidades nutricionais especiais das persoas maiores
- Distribución da inxesta de alimentos
- Consellos para mellorar o estado nutritivo e a saúde das persoas maiores

■ Alimentación no control de peso

- Concepto
- Situación actual
- Factores que inflúen no control de peso
- Papel da dieta no control de peso
- Repartición da inxesta enerxética
- Pautas de alimentación a seguir no control de peso
- Tópicos e erros máis frecuentes en relación ao control de peso

■ Alimentación e deporte

- O traballo muscular
- Necesidades enerxéticas e nutritivas cotiás do deportista
- Alimentación previa á competición
- Alimentación durante a competición
- Alimentación posterior á competición

■ Nutrición na prevención e control de enfermidades cardiovasculares

- Historia
- Concepto
- Aterosclerosis
- Factores de risco
- Factores de risco alimentarios
- Pautas recomendadas na prevención e control das enfermidades cardiovasculares

■ Interaccións nutrientes-fármacos

- Desenvolvemento
- Tipos de interaccións nutrientes-fármacos
- Interaccións nas que se modifica a resposta ao fármaco
- Interaccións nas que se ve comprometida a situación nutricional
- Poboacións nas que se poden dar casos de interaccións con maior frecuencia

■ **Guías en alimentación e planificación de dietas**

- Concepto
- Funcións e necesidade
- Historia
- Coñecemento de guías útiles de dietas adecuadas
- Suplementos

■ **Avaliación nutricional**

- Factores que inflúen na alimentación
- Coñecemento das directrices dietéticas xerais recomendadas
- Valoración nutricional
- Termos que describen o estado nutricional
- Instrumentos utilizados en estudos antropométricos
- Métodos de avaliación do estado nutricional
- Substancias antinutritivas

■ **Enquisas alimentarias**

- Que son as enquisas alimentarias
- Enquisas alimentarias a nivel individual
- Como seleccionar un método de enquisa alimentaria
- Comparación entre distintos métodos de enquisa alimentaria

■ **Enfermidades asociadas á nutrición**

- Factores etiolóxicos
- Trastornos nutricionais
- Trastornos do sistema dixestivo

■ **Manipulación de alimentos, hixiene e seguridade**

- Definicións
- Requisitos dos manipuladores de alimentos
- Riscos para a saúde derivados dunha inadecuada manipulación de alimentos
- Toxiinfeccións alimentarias
- Normas de hixiene alimentaria

■ **Educación nutricional**

Falamos?

900 100 957 (teléfono gratuito)

hola@cursosfemxa.es

IMPORTANTE:

.....

- Lembra que esta formación NON é bonificada, está subvencionada e é completamente gratuíta.