

Duración: 60 h

OBJETIVOS:

Materiales didácticos orientados a proporcionar un acercamiento a las bases de la dietética y la nutrición aplicada a la etapa de la infancia, para conocer así las necesidades nutricionales de los niños y poder elaborar un plan dietético que garantice una alimentación equilibrada durante los primeros años de vida. Con estos materiales el alumnado profundizará en las necesidades nutricionales del niño y el valor energético de los alimentos así como en las diferentes etapas alimentarias: lactancia, relactancia, biberón, etc.

ÍNDICE:

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

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. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

- Clasificación de los alimentos
- Clasificación de nutrientes
- Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

- Conceptos básicos
- Anatomía y fisiología del aparato digestivo
- Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

- Transformaciones energéticas celulares
- Unidades de medida de la energía
- Necesidades energéticas del adulto sano
- Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

- Definición y generalidades
- Clasificación
- Funciones
- Metabolismo de los hidratos de carbono
- La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

- Definición y generalidades
- Funciones
- Distribución
- Clasificación
- Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

- Definición y generalidades
- Aminoácidos
- Proteínas
- Metabolismo de las proteínas
- Necesidades de proteínas
- Valor proteico de los alimentos
- Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

- Introducción
- Funciones
- Clasificación
- Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

- Introducción
- Clasificación
- Características generales de los minerales
- Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

- Introducción y características del agua
- El agua en el cuerpo humano
- Recomendaciones sobre el consumo de agua
- Trastornos relacionados con el consumo de agua
- Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

- Valor nutritivo de los alimentos
- Clasificación de los alimentos
- Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

- Alimentos de origen vegetal
- Otros alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Introducción
Higiene de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

Operaciones a temperatura ambiente
Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Conservación de los alimentos
Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
Métodos físicos
Métodos químicos
Tecnologías emergentes
Consejos en la adquisición de alimentos
Consumo responsable
Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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

MÓDULO 3. NUTRICIÓN INFANTIL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Conceptos relacionados con la alimentación
Clasificación de los alimentos
Clasificación de los nutrientes
Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL Y LA DIGESTIÓN

Fisiología y anatomía del aparato digestivo
La Digestión
Hipermeabilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NECESIDADES NUTRICIONALES

Transformaciones energéticas celulares
Unidades de medida de la energía
Valor energético de los alimentos
Tabla de composición de los alimentos
Ley de Isodinamia y Ley de Mínimos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LACTANCIA INFANTIL

El puerperio
Necesidades nutricionales en la lactancia
La lactancia

- Tipos de lactancia
- Dificultades con la lactancia
- Posición para la lactancia
- Duración y frecuencia en las tomas
- Lactancia materna a demanda
- Relactancia
- Medicamentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUTRICIÓN DEL BEBÉ DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

- Evolución de la alimentación
- Consejos para la alimentación del bebé
- Alimentos que conviene evitar en la alimentación del bebé
- Comparación de la leche materna con la leche de vaca
- El calostro
- Horario

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS

- La energía
- Proteínas
- Hidratos de carbono
- La fibra dietética
- Las grasas
- Vitaminas
- Minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 7. NUTRICIÓN HUMANA EN LA INFANCIA

- Alimentación tras el primer año de vida
- Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
- Alimentación en la infancia
- Ritmos alimentarios durante el día
- Plan semanal de comidas
- Alimentos desaconsejados
- Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación
- Consejos para evitar problemas durante la comida
- Alergias alimentarias
- Alimentación e higiene bucodental

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA HIGIENE BUCAL

- El cuidado de los dientes
- Como lavarse los dientes
- Enfermedades que afectan a los dientes

UNIDAD DIDÁCTICA 9. INTOLERANCIA Y ALERGIAS A LOS ALIMENTOS

- Definiciones
- Intolerancia a los alimentos
- Alergias alimentarias