

DIETÉTICA Y NUTRICIÓN



Curso indicado para aprender una de las materias de mayor actualidad. Indicado para profesionales de la hostelería y para complementar currículos.

Aprendemos mediante los temas multimedia que explican paso a paso todo el contenido del curso, al finalizar hay un manual que lo amplía y detalla.

CONTENIDO

1. Algunos conceptos básicos
2. Composición corporal
3. Ingestas recomendadas, objetivos nutricionales y guías alimentarias
4. Energía
5. Proteínas
6. Grasas y lípidos
7. Hidratos de carbono
8. Fibra dietética
9. Agua
10. Minerales
11. Vitaminas
12. Otros componentes bioactivos
13. Digestión y absorción de nutrientes
14. Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros bioactivos
15. Valoración del estado nutricional
16. Dieta equilibrada
17. Calidad nutricional de la dieta
18. Dieta Mediterránea. Modelo de dieta prudente y saludable
19. Dieta en España. Consumo de alimentos
20. Dieta en España. Ingesta de energía y nutrientes
21. Diseño y programación de dietas
22. Dietas de adelgazamiento
23. Nutrición a lo largo de la vida
24. Nutrición y enfermedad