Educate
formación e-learning

C/ Dátiles, nº 16
29130 Alhaurín de la Torre (Málaga)
Tlf: 952 417 000 / Fax: 952 414 745

# Nutrición y Dietética

**Duración:** 65 horas.

**Modalidad:** online

## Objetivo del curso online

- El curso le servirá de base para conocer detalladamente la composición química de los alimentos y como afecta ésto a nuestro organismo. El curso online le permitirá saber cuáles son los principales organismos que interfieren en el proceso digestivo. Aprenderá a diferenciar entre los diferentes tipos de nutrientes: proteinas, glúcidos, vitaminas... así como los distintos tipos de alimentos: legumbres, frutos secos, verduras, carnes, lácteos, etc.  También le servirá para conocer las clases de dietas y sus beneficios.

## ¿A quién se dirige?

- El curso online de Nutrición y Dietética está dirigido a los profesionales que trabajan como nutricionistas o dietistas y que desean ampliar sus conocimientos con contenidos actualizados. También está dirigido a personas que quieran saber cuáles son los trucos para una correcta alimentación. Conocer que productos benefician a nuestro organismo y cuáles no.

## ¿Para qué le sirve este título?

- Este Certificado le permitirá ampliar sus conocimientos en Dietética y Nutrición conociendo las distintas dietas según la fisionomía o algún tipo de enfermedad. Este curso online le permitirá además, saber cuáles son los pasos parfa hacer un estudio nutricional y cuáles son los nutrientes fundamentales.

### Valores añadidos del Curso online

- Se trata de una formación ideal para las personas que sin conocimientos previos quieran conocer cómo mejor mejorar su alimentación de forma equilibrada.  Fundamentalmente, al tratarse de contenidos que son permanentemente actualizados, le permitirá a los profesionales que ya trabajan en el sector, actualizar y profundizar en aspectos específicos de sus funciones laborales diarias.
- El alumno dispone de 6 temas que le servirán para tomar tablas y tendrá a su disposición de ejercicios de repaso para afianzar los contenidos.
- Podrá descargarse los manuales en PDF para poder imprimirlos cuando lo desee.

C/ Dátiles, nº 16
29130 Alhaurín de la Torre (Málaga)
Tlf: 952 417 000 / Fax: 952 414 745

- Las lecciones son multimedia y gracias a ello el alumno asumirá los conocimientos de forma más amena.

## Contenidos

- **1. Estudio nutricional: Energía y calorías**
  - Manual pdf
  - Teoría del estudio nutricional
  - Energía y calorías: las necesidades energéticas del individuo
- **2. El proceso digestivo y su funcionamiento**
  - Manual pdf
  - El aparato digestivo y su funcionamiento
  - El Proceso digestivo
- **3. Tipos de nutrientes**
  - Manual pdf
  - Tipos de nutrientes
  - Glúcidos: Azúcares, fibra y almidón
  - Los Lípidos
  - Aminoácidos esenciales y no esenciales
  - Las Proteínas
  - Vitaminas hidrosolubles y liposolubles
  - Tipos de Sales minerales
- **4. Clases de alimentos**
  - Manual pdf
  - Introducción
  - Las Legumbres
  - Tipos de Frutos secos
  - Clases de Cereales
  - Las Verduras y hortalizas

C/ Dátiles, nº 16
29130 Alhaurín de la Torre (Málaga)
Tlf: 952 417 000 / Fax: 952 414 745

- Clases de Frutas
- Tipos de Carnes
- Pescados y mariscos
- Los lacteos
- Huevos

- **5. La alimentación en las etapas de la vida**
  - Manual pdf
  - Introducción
  - Beneficios de Dieta equilibrada
  - ¿Cómo alimentarse en gestacion y lactancia?
  - Alimentación en lactantes
  - ¿Cómo alimentar en edad escolar y adolescencia?
  - ¿Cómo alimentar en edad avanzada?
  - Alimentación para el deporte
- **6. Tipos de Dietas**
  - Manual pdf
  - Tipos de dietas
  - El aceite de oliva
- **7. Evaluación Final – Nutrición y Dietética**
  - Test 1 Nutrición y Dietética
  - Test 2 Nutrición y Dietética
  - Test 3 – Nutrición y Dietética