

## NUTRICIÓN PARA PRINCIPIANTES

**Duración:** 3 meses

**Modalidad:** virtual

Temario

### **Módulo 1:**

**Definición de nutrición.** Definición de alimento. Principio alimentario. Principio nutritivo. Alimentos protectores. Producto alimenticio. Clasificación de alimentos según su función plástica - energética - reguladora. Definición de régimen. Finalidad de la alimentación. Régimen normal. Recomendaciones. Requerimiento nutricional.

### **Módulo 2:**

Hidratos de carbono, proteínas, grasas: clasificación, función en el organismo. Alimento fuente. Digestión y absorción. Vitaminas y minerales: definición, clasificación, función. Régimen alimenticio.

### **Módulo 3:**

#### **Planeamiento de menús en distintas instituciones.**

Operación en preparación del alimento. Métodos de cocción. Métodos de conservación de alimentos. Alimentación como vehículo de enfermedad. Enfermedades transmitidas por los alimentos.

### **Módulo 4:**

Desnutrición: Marasmo - Kwashiorkor. Alimentación en las distintas situaciones biológicas: crecimiento, desarrollo, embarazo, lactancia, anciano, alimentación en deportistas.

### **Módulo 5:**

Fisiología y tratamiento alimentario de: obesidad, anorexia, bulimia, diabetes e hipertensión.

### **Módulo 6:**

**Alimentación** por vías de excepción. Alimentación enteral. Productos que se utilizan. Formas de preparación. Conservación, manipuleo e higiene.

### **Campo de acción:**

**Asesor nutricional** en gimnasios, dietéticas y consultorios de estética.