

Salud, Nutrición y Dietética

ONLINE**DURACIÓN:**
50 h.**LUGAR:**
Online**ALUMNADO:**
Trabajadores
Autónomos

SALUD, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (SANP034PO)

El curso Salud, nutrición y dietética (SANP034PO) (50 horas) te aporta una base completa para entender cómo funciona el cuerpo en relación con la alimentación y aplicar criterios dietéticos con sentido, especialmente útil si trabajas en hostelería o quieres mejorar la planificación de menús. Aprenderás anatomía y fisiopatología básica de los aparatos digestivo y endocrino y sus principales patologías, y dominarás los fundamentos de alimentación y nutrición (carbohidratos y fibra, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales, agua y proceso de la nutrición) para interpretar necesidades y hábitos con más criterio. Profundizarás en los grupos de alimentos, su composición y clasificación, incluyendo alimentos nuevos y aditivos, y relacionarás todo ello con una alimentación saludable: equilibrio nutritivo, energía y nutrientes, guías alimentarias y dieta mediterránea, desmontando mitos frecuentes. Además, trabajarás dietas adaptadas a distintas etapas de la vida (infancia, adolescencia, adultez y tercera edad) y conocerás dietas terapéuticas habituales (protección gástrica, astringente, diabetes, hipocalórica, insuficiencia renal, protección biliar, dislipemias, baja en sodio, nutrición enteral y parenteral) para ajustar propuestas alimentarias con más seguridad y responsabilidad.

Si este curso no estuviera subvencionado te costaría: 240 €

Categorías: [Online](#)
Etiquetas: [Hostelería](#)

CONTENIDO



1. ANATOMÍA Y FISIOPATOLOGÍA DE LOS APARATOS DIGESTIVO Y ENDOCRINO.
 - 1.1. El sistema digestivo.
 - 1.2. Patologías digestivas.
 - 1.3. El sistema endocrino.
 - 1.4. Patologías endocrinas.
2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.
 - 2.1. Principios de Nutrición.
 - 2.2. Carbohidratos y fibra dietética.
 - 2.3. Lípidos.
 - 2.4. Proteínas.
 - 2.5. Vitaminas.
 - 2.6. Minerales.
 - 2.7. El agua.
 - 2.8. Proceso de la nutrición.
3. GRUPOS DE ALIMENTOS.
 - 3.1. Los alimentos y su composición.
 - 3.2. Clasificación de los alimentos.
 - 3.3. Alimentos de servicio.
 - 3.4. Alimentos nuevos.
 - 3.5. Aditivos alimentarios.
 - 3.6. Leche y productos lácteos.
 - 3.7. Carnes, huevos y pescados.
 - 3.8. Legumbres, tubérculos y frutos secos.

- 3.9. Hortalizas y frutas.
- 3.10. Grasas y aceites.
- 4. ALIMENTACIÓN Y SALUD.
- 4.1. Alimentación saludable.
- 4.2. Normas que rigen el equilibrio nutritivo.
- 4.3. Características del equilibrio nutritivo.
- 4.4. Principales relaciones entre energía y nutrientes.
- 4.5. Equilibrio alimentario.
- 4.6. Guías alimentarias o dietéticas.
- 4.7. Dieta mediterránea.
- 4.8. Importancia de la alimentación y su relación con la salud.
- 4.9. Mitos y errores sobre la limitación.
- 5. DIETAS EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA.
- 5.1. Alimentación en la mujer adulta.
- 5.2. Alimentación infantil.
- 5.3. Alimentación en la adolescencia.
- 5.4. Alimentación en la tercera edad.
- 6. DIETAS TERAPÉUTICAS.
- 6.1. Dietoterapia.
- 6.2. Dieta de protección gástrica.
- 6.3. Dieta astringente.
- 6.4. Dieta para pacientes diabéticos insulino dependientes o con hipoglucemias orales.
- 6.5. Dieta hipocalórica.
- 6.6. Dieta para la insuficiencia renal crónica.
- 6.7. Dieta de protección biliar.
- 6.8. Dieta para dislipemias.
- 6.9. Dieta baja en sodio.
- 6.10. Nutrición enteral y parenteral

METODOLOGÍA



La formación se realiza 100 % online a través de nuestro campus virtual, en modalidad asíncrona, lo que permite al alumnado organizar sus tiempos de estudio dentro de los plazos establecidos.

Sesiones de tutoría

El alumnado dispone de un/a tutor/a online al que puede consultar dudas a través de la mensajería interna de la plataforma, correo electrónico y/o foros de consulta, recibiendo respuesta y acompañamiento durante todo el curso.

Sistema de evaluación

La evaluación es continua y se realiza íntegramente online mediante cuestionarios, actividades prácticas y pruebas de evaluación al finalizar los temas o unidades. No se realizan exámenes presenciales.

Requisitos técnicos

Es necesario disponer de ordenador, tablet (o incluso teléfono móvil), con navegador actualizado, conexión a internet estable y, recomendable, auriculares o altavoces para el seguimiento de los contenidos.

Material didáctico y recursos

Todo el material didáctico está disponible en la plataforma online (temarios, recursos descargables, actividades, vídeos, enlaces de interés, etc.), accesible en cualquier momento dentro del periodo de impartición

SALIDAS PROFESIONALES



- Personal de hostelería/catering con responsabilidad en la planificación de menús.
- Asistente en servicios de alimentación en comedores colectivos (colegios, residencias, empresas).
- Auxiliar en empresas de asesoría de alimentación, nutrición y dietética.
- Colaborador/a en tiendas especializadas en alimentación saludable o productos dietéticos.
- Promotor/a de salud o educación alimentaria en programas comunitarios básicos.
- Asistente en gimnasios o centros deportivos para asesoramiento nutricional general.
- Profesional que requiera conocimientos de dietas terapéuticas básicas (por ejemplo, en cuidado a personas mayores).
- Asistente en control de calidad o seguridad alimentaria en industrias de elaboración de alimentos.