



TEMARIO - ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA

1. Introducción

- 1.1 Estructura del curso
- 1.2 Definición de conceptos fundamentales
- 1.3 Objetivos y consejos nutricionales
- 1.4 La importancia de la nutrición

2. Sistemas Digestivo y Endocrino

- 2.1 Sistema Digestivo
 - 2.1.1 Composición del Sistema Digestivo
 - 2.1.2 Funcionamiento del Sistema Digestivo
 - 2.1.3 Patologías digestivas
- 2.2 Sistema Endocrino
 - 2.2.1 Composición del Sistema Endocrino
 - 2.2.2 Funcionamiento del Sistema Endocrino
 - 2.2.3 Patologías endocrinas
- 2.3 Cuestionario Sistemas Digestivo y Endocrino

3. Nutrición

3.1 Macronutrientes

3.1.1 Las proteínas

3.1.1.1 Proteínas de origen animal

3.1.1.2 Proteínas de origen vegetal

3.1.2 Los lípidos o grasas

3.1.2.1 Ácidos grasos

3.1.2.2 Triglicéridos

3.1.2.3 Fosfolípidos

3.1.2.4 Esteroides

3.1.3 Los glúcidos o hidratos de carbono

3.1.3.1 Monosacáridos

3.1.3.2 Disacáridos

3.1.3.3 Oligosacáridos

3.1.3.4 Polisacáridos

3.2 Micronutrientes

3.2.1 Vitaminas

3.2.1.1 Vitaminas Liposolubles

3.2.1.2 Vitaminas Hidrosolubles

3.2.2 Minerales

3.2.2.1 Macrominerales

3.2.2.2 Microminerales u oligoelementos

3.3 El agua

3.4 Cuestionario Nutrición

4. Alimentación

4.1 Alimentos

4.2 Clasificación de los alimentos según su origen

4.3 Clasificación de los alimentos según su composición nutricional

4.3.1 Grupo de los cereales, tubérculos y legumbres

4.3.1.1 Cereales

4.3.1.2 Tubérculos

4.3.1.3 Legumbres

4.3.2 Grupo de las frutas, verduras y hortalizas

4.3.2.1 Frutas frescas

4.3.2.2 Verduras y hortalizas

4.3.3 Grupo de las carnes, pescados, huevos y sus derivados

4.3.3.1 Carnes

4.3.3.2 Pescados

- 4.3.3.3 Huevos
- 4.3.4 Grupo de la leche y derivados lácteos
 - 4.3.4.1 Leche
 - 4.3.4.2 Derivados lácteos
- 4.3.5 Grupo de los alimentos grasos
 - 4.3.5.1 Aceites
 - 4.3.5.2 Grasas lácteas
 - 4.3.5.3 Grasas animales
 - 4.3.5.4 Frutos secos grasos
- 4.3.6 Grupo de alimentos estimulantes
 - 4.3.6.1 Café
 - 4.3.6.2 Té
 - 4.3.6.3 Cacao, chocolate y derivados
- 4.3.7 Grupo de alimentos de calorías vacías
- 4.3.8 Otros alimentos
- 4.4 Cuestionario Alimentación

5. Dietética. La Dieta Mediterránea

- 5.1 Introducción
- 5.2 Historia y Origen de la Dieta Mediterránea
- 5.3 Componentes Principales de la Dieta Mediterránea
- 5.4 Beneficios para la Salud
- 5.5 Comparación con Otras Dietas
- 5.6 Aplicación Práctica de la Dieta Mediterránea
- 5.7 Críticas y Desafíos
- 5.8 Cuestionario Dietética

6. Cuestionario Final y Fin de Curso

- 6.1 Cuestionario Final
- 6.2 Fin de Curso