



**Duración:** 60 h

**OBJETIVOS:**

Materiales didácticos orientados a proporcionar un acercamiento a las bases de la dietética y la nutrición aplicada a la etapa de la infancia, para conocer así las necesidades nutricionales de los niños y poder elaborar un plan dietético que garantice una alimentación equilibrada durante los primeros años de vida. Con estos materiales el alumnado profundizará en las necesidades nutricionales del niño y el valor energético de los alimentos así como en las diferentes etapas alimentarias: lactancia, relactancia, biberón, etc.

**ÍNDICE:**

**MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES**

- Concepto de bromatología
- Concepto de alimentación
- Concepto de nutrición
- Concepto de alimento
- Concepto de nutriente
- Concepto de dietética
- Concepto de dieta
- Concepto de ración
- Concepto de dietista-nutricionista
- Concepto de salud
- Concepto de enfermedad

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS**

- Clasificación de los alimentos
- Clasificación de nutrientes
- Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO**

- Conceptos básicos
- Anatomía y fisiología del aparato digestivo
- Proceso de la digestión

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES**

- Transformaciones energéticas celulares
- Unidades de medida de la energía
- Necesidades energéticas del adulto sano
- Valor calórico de los alimentos

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO**

- Definición y generalidades
- Clasificación
- Funciones
- Metabolismo de los hidratos de carbono
- La fibra dietética



**692331165**



**959 60 20 38**



**formador@3fuegosformacion.com**



## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS**

Definición y generalidades  
Funciones  
Distribución  
Clasificación  
Metabolismo lipídico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS**

Definición y generalidades  
Aminoácidos  
Proteínas  
Metabolismo de las proteínas  
Necesidades de proteínas  
Valor proteico de los alimentos  
Enfermedades relacionadas con las proteínas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS**

Introducción  
Funciones  
Clasificación  
Necesidades reales y complejos vitamínicos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES**

Introducción  
Clasificación  
Características generales de los minerales  
Funciones generales de los minerales

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

Introducción y características del agua  
El agua en el cuerpo humano  
Recomendaciones sobre el consumo de agua  
Trastornos relacionados con el consumo de agua  
Contenido de agua en los alimentos

## **MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)**

Valor nutritivo de los alimentos  
Clasificación de los alimentos  
Alimentos de origen animal

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)**

Alimentos de origen vegetal  
Otros alimentos





### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Introducción  
Higiene de los alimentos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS**

Operaciones a temperatura ambiente  
Operaciones de cocción

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Conservación de los alimentos  
Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos  
Métodos físicos  
Métodos químicos  
Tecnologías emergentes  
Consejos en la adquisición de alimentos  
Consumo responsable  
Los hábitos alimenticios: origen y cambio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS**

Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales  
Ingestas recomendadas  
Etiquetado de los alimentos

## **MÓDULO 3. NUTRICIÓN INFANTIL**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Conceptos relacionados con la alimentación  
Clasificación de los alimentos  
Clasificación de los nutrientes  
Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL Y LA DIGESTIÓN**

Fisiología y anatomía del aparato digestivo  
La Digestión  
Hipermeabilidad

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. NECESIDADES NUTRICIONALES**

Transformaciones energéticas celulares  
Unidades de medida de la energía  
Valor energético de los alimentos  
Tabla de composición de los alimentos  
Ley de Isodinamia y Ley de Mínimos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. LACTANCIA INFANTIL**

El puerperio  
Necesidades nutricionales en la lactancia  
La lactancia



692331165



959 60 20 38



formador@3fuegosformacion.com



Tipos de lactancia  
Dificultades con la lactancia  
Posición para la lactancia  
Duración y frecuencia en las tomas  
Lactancia materna a demanda  
Relactancia  
Medicamentos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUTRICIÓN DEL BEBÉ DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA**

Evolución de la alimentación  
Consejos para la alimentación del bebé  
Alimentos que conviene evitar en la alimentación del bebé  
Comparación de la leche materna con la leche de vaca  
El calostro  
Horario

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS**

La energía  
Proteínas  
Hidratos de carbono  
La fibra dietética  
Las grasas  
Vitaminas  
Minerales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. NUTRICIÓN HUMANA EN LA INFANCIA**

Alimentación tras el primer año de vida  
Importancia de una buena nutrición en la edad infantil  
Alimentación en la infancia  
Ritmos alimentarios durante el día  
Plan semanal de comidas  
Alimentos desaconsejados  
Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación  
Consejos para evitar problemas durante la comida  
Alergias alimentarias  
Alimentación e higiene bucodental

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA HIGIENE BUCAL**

El cuidado de los dientes  
Como lavarse los dientes  
Enfermedades que afectan a los dientes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. INTOLERANCIA Y ALERGIAS A LOS ALIMENTOS**

Definiciones  
Intolerancia a los alimentos  
Alergias alimentarias



692331165



959 60 20 38



formador@3fuegosformacion.com