

Alimentación y Dietética

OBJETIVOS: El curso trata de dotar al alumno de los conocimientos teóricos y prácticos, tanto nutricionales como dietéticos, así como de educación para la salud en alimentación.

0 Presentación

1 La composición de los alimentos

- 1.1 Introducción
- 1.2 Cuestionario: La composición de los alimentos

2 Energía

- 2.1 Introducción
- 2.2 Estimaciones
- 2.3 Recomendaciones
- 2.4 Conclusiones
- 2.5 Cuestionario: Energía

3 Hidratos de carbono o glúcidos

- 3.1 Introducción
- 3.2 Hidratos de carbono y fibra dietética
- 3.3 Recomendaciones
- 3.4 Conclusiones
- 3.5 Cuestionario: Hidratos de carbono o glúcidos

4 Lípidos o grasas

- 4.1 Introducción
- 4.2 Los lípidos en la nutrición española
- 4.3 Recomendaciones
- 4.4 Conclusiones
- 4.5 Cuestionario: Lípidos o grasas

5 Proteínas

- 5.1 Introducción
- 5.2 Los proteínas en la nutrición española
- 5.3 Recomendaciones
- 5.4 Conclusiones
- 5.5 Cuestionario: Proteínas

6 Vitaminas

- 6.1 Introducción
- 6.2 Vitaminas liposolubles
- 6.3 Vitaminas hidrosolubles
- 6.4 Falsas vitaminas o vitamínicos
- 6.5 Consideraciones sobre las necesidades de vitaminas
- 6.6 Las vitaminas en la nutrición española
- 6.7 Fuentes, metabolismo y funciones
- 6.8 Recomendaciones de ingesta
- 6.9 Estatus vitamínico
- 6.10 Análisis DAFO del estatus e ingesta de vitaminas
- 6.11 Recomendaciones
- 6.12 Cuestionario: Vitaminas

7 Minerales

- 7.1 Introducción
- 7.2 Macroelementos
- 7.3 Microelementos
- 7.4 Oligoelementos
- 7.5 Recomendaciones generales
- 7.6 Los minerales en la nutrición española
- 7.7 Los minerales en la nutrición española
- 7.8 Recomendaciones
- 7.9 Cuestionario: Minerales

8 Las enzimas

- 8.1 Introducción
- 8.2 Cuestionario: Las enzimas

9 El agua

- 9.1 Introducción
- 9.2 Importancia de una correcta hidratación
- 9.3 Análisis DAFO
- 9.4 Recomendaciones
- 9.5 Conclusiones
- 9.6 Cuestionario: El agua

10 Componentes no nutritivos de interés nutricional

- 10.1 Introducción
- 10.2 Compuestos Fitoquímicos
- 10.3 Prebióticos
- 10.4 Probióticos
- 10.5 Análisis DAFO
- 10.6 Recomendaciones
- 10.7 Conclusiones
- 10.8 Cuestionario: Componentes no nutritivos de interés nutricional

11 Sal

- 11.1 Introducción
- 11.2 Recomendaciones
- 11.3 Conclusiones
- 11.4 Cuestionario: Sal

12 Alcohol, tabaco y nutrición

- 12.1 Introducción
- 12.2 Recomendaciones
- 12.3 Conclusiones
- 12.4 Cuestionario: Alcohol, tabaco y nutrición

13 Bases de datos de composición de alimentos

- 13.1 Introducción
- 13.2 Recomendaciones
- 13.3 Cuestionario: Bases de datos de composición de alimentos

14 Ingestas dietéticas de referencia

- 14.1 Ingestas recomendadas
- 14.2 Recomendaciones
- 14.3 Objetivos nutricionales
- 14.4 Guías Alimentarias
- 14.5 Conclusiones
- 14.6 Cuestionario: Ingestas dietéticas de referencia. Objetivos nutricionales. Guías alimentarias

15 Cambio acontecidos y preferencias alimentarias

- 15.1 Introducción
- 15.2 La digestión en la boca
- 15.3 La digestión en el estómago
- 15.4 La digestión intestinal
- 15.5 El transporte hasta los tejidos
- 15.6 La difusión por los tejidos
- 15.7 La absorción celular
- 15.8 Conclusiones
- 15.9 Cuestionario: Cambio acontecidos y preferencias alimentarias

16 Dieta Mediterránea en el siglo XXI

- 16.1 Introducción
- 16.2 Recomendaciones
- 16.3 Cuestionario: Dieta Mediterránea en el siglo XXI: posibilidades y oportunidades

17 Impacto de las nuevas tecnologías

- 17.1 Las nuevas tecnologías en la industria agroalimentaria
- 17.2 Algunos alimentos transgénicos
- 17.3 El futuro que nos aguarda
- 17.4 Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades de las tecnologías ómicas
- 17.5 Cuestionario: Impacto de las nuevas tecnologías

18 Alimentación funcional

- 18.1 Introducción
- 18.2 Recomendaciones
- 18.3 Conclusiones
- 18.4 Cuestionario: Alimentación funcional: ¿Hacia dónde vamos?

19 Alimentos enriquecidos-fortificados

- 19.1 Introducción
- 19.2 Recomendaciones
- 19.3 Conclusiones
- 19.4 Cuestionario: Alimentos enriquecidos-fortificados

20 La composición de los alimentos

- 20.1 Introducción
- 20.2 Recomendaciones y Conclusiones
- 20.3 Cuestionario: La composición de los alimentos

21 Gastronomía y Nutrición

- 21.1 Introducción
- 21.2 Recomendaciones
- 21.3 Cuestionario: Gastronomía y Nutrición

22 Las preferencias alimentarias y los criterios de elección

- 22.1 Introducción
- 22.2 Las preferencias alimentarias y los criterios de elección
- 22.3 Cuestionario: Las preferencias alimentarias y los criterios de elección

23 Descriptiva de las jornadas alimentarias

- 23.1 El número de comidas diarias
- 23.2 El desayuno
- 23.3 La comida
- 23.4 La cena
- 23.5 El picar o el comer entre horas
- 23.6 El almuerzo o desayuno de media mañana
- 23.7 La merienda
- 23.8 El aperitivo
- 23.9 Cuestionario: Descriptiva de las jornadas alimentarias

24 Las tendencias de la alimentación actual y conclusiones

- 24.1 Las tendencias de la alimentación actual nuevos estilos de vida
- 24.2 Conclusión

25 Evolución en nutrición y alimentación

- 25.1 Introducción
- 25.2 Evolución en nutrición y alimentación
- 25.3 La enfermedad cardiovascular
- 25.4 Nutrición y cáncer
- 25.5 Papel de la dieta en el control de la obesidad
- 25.6 Compuestos bioactivos de los alimentos
- 25.7 Consumidores, salud e industria alimentaria
- 25.8 Cuestionario: Evolución en nutrición y alimentación

26 Perspectivas de futuro y conclusiones

- 26.1 Introducción
- 26.2 Conclusiones
- 26.3 Cuestionario: Perspectivas de futuro y conclusiones

27 Malnutrición por defecto

- 27.1 Introducción
- 27.2 Recomendaciones
- 27.3 Conclusiones

28 Trastornos de la conducta alimentaria

- 28.1 Introducción
- 28.2 Recomendaciones
- 28.3 Conclusiones
- 28.4 Cuestionario: Trastornos de la conducta alimentaria

29 Malnutrición por exceso

- 29.1 Introducción
- 29.2 Recomendaciones
- 29.3 Conclusiones
- 29.4 Cuestionario: Malnutrición por exceso: Sobrepeso y Obesidad

30 Enfermedades cardiovasculares

- 30.1 Introducción
- 30.2 Análisis dafo de la relación entre dieta y ecv en España

- 30.3 Recomendaciones
- 30.4 Conclusiones
- 30.5 Cuestionario: Enfermedades cardiovasculares

31 Diabetes

- 31.1 Introducción
- 31.2 Recomendaciones
- 31.3 Conclusiones
- 31.4 Cuestionario: Diabetes

32 Cáncer

- 32.1 Introducción
- 32.2 Recomendaciones

33 Intolerancia a la lactosa

- 33.1 Introducción
- 33.2 Análisis DAFO
- 33.3 Recomendaciones
- 33.4 Conclusiones
- 33.5 Cuestionario: Intolerancia a la lactosa

34 Salud ósea y patologías asociadas

- 34.1 Introducción
- 34.2 Conclusiones
- 34.3 Cuestionario: Salud ósea y patologías asociadas

35 Función cognitiva y enfermedades neurológicas

- 35.1 Nutrición y función cognitiva
- 35.2 Nutrición y patología neurológica
- 35.3 Consecuencias de la desnutrición
- 35.4 Diagnóstico de desnutrición
- 35.5 Soporte nutricional en las enfermedades neurológicas
- 35.6 Recomendaciones
- 35.7 Conclusiones
- 35.8 Cuestionario: Función cognitiva y enfermedades neurológicas

36 Nutrición en Atención Primaria

- 36.1 Introducción
- 36.2 Análisis DAFO
- 36.3 Recomendaciones
- 36.4 Conclusiones

37 Atención Farmacéutica

- 37.1 Introducción
- 37.2 Análisis DAFO
- 37.3 Recomendaciones
- 37.4 Conclusiones
- 37.5 Cuestionario: Atención Farmacéutica

38 Centros Especializados en Dietética y Nutrición

- 38.1 Introducción
- 38.2 Recomendaciones
- 38.3 Conclusiones
- 38.4 Cuestionario: Cuestionario final