

# Módulo 2 Nutrición y dietética (30 Horas)

**AF: 32059**

## **OBJETIVO**

El objetivo principal de este curso es enseñar todos los aspectos relacionados con el ámbito de la nutrición y la dietética, haciendo hincapié en el valor nutricional de los alimentos y su uso para mejorar nuestra salud y bienestar.

Al finalizar este curso el alumno será capaz de:

Aprender a sacar el máximo beneficio de los alimentos, siendo capaz de crear una dieta sana para mejorar su salud.

Conocer los alimentos ecológicos, sus características y cualidades.

Discernir las diferentes etapas vitales por las que pasamos que condicionan nuestra alimentación, siendo capaz de elegir la dieta que debemos seguir en cada una de ellas.

Conocer los diferentes tipos de dietas que existen.

Conocer las diferentes enfermedades alimentarias y prevenirlas conforme a las normas de higiene y manipulación de alimentos.

## **INDICE**

### **UNIDAD 1. EL APARATO DIGESTIVO**

Introducción

Mapa Conceptual

Contenido

1.1. Anatomía y órganos del aparato digestivo

1.1.1. Órganos fundamentales

1.2. Funciones del aparato digestivo

1.3. El proceso digestivo en la nutrición

1.3.1. Etapas del proceso digestivo

Resumen

### **UNIDAD 2. CALIDAD Y SEGURIDAD EN LOS ALIMENTOS**

Introducción

Mapa Conceptual

Contenido

2.1. Calidad de los alimentos ecológicos

2.1.1. Qué son los alimentos ecológicos

2.1.2. Características y cualidades

2.2. Importancia de la conservación de los alimentos

2.3. Higiene y seguridad en los alimentos

Resumen

## UNIDAD 3. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Introducción

Mapa conceptual

Contenido

3.1. La pirámide alimentaria

3.2. Dieta mediterránea y beneficios sobre la salud

3.3. Otros tipos de dieta

3.3.1. Dieta vegetariana

3.3.2. Dieta vegana

3.3.3. Dieta macrobióticas

3.4. Alimentación según edad y estado fisiológico

3.4.1. Alimentación en las distintas etapas vitales

3.4.2. Alimentación según estado fisiológico

3.5. Enfermedades de origen alimentario

3.5.1. Infecciones alimentarias

3.5.2. Intoxicaciones alimentarias

Resumen

BIBLIOGRAFÍA

GLOSARIO