

DENOMINACIÓN DEL CURSO

DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

OBJETIVOS

- El objetivo de este curso es adquirir conocimientos básicos, habilidades en el uso de técnicas y actitudes positivas en alimentación y nutrición.

CONTENIDOS

MÓDULO 1: Dietética y Nutrición

TEMA 1. Alimentación y Nutrición

Introducción
Definición y Función de los Alimentos
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 2. Salud y Hábitos Alimentarios

Salud y Hábitos Alimentarios
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 3. Clasificación y Estudio de los Alimentos

Introducción
Grupos de Alimentos: Leche y Derivados Lácteos
Grupos de Alimentos: Carnes, Pescados y Huevos
Grupos de Alimentos: las Grasas
Grupos de Alimentos: Legumbres, Cereales y Tubérculos
Grupos de Alimentos: Frutas, Verduras y Hortalizas
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 4. Almacenamiento y Conservación de los Alimentos

Almacenamiento y Conservación
Tratamientos Conservadores
Tiempos Máximos Recomendables de Conservación
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 5. Elaboración de Dietas

Alimentación Equilibrada
Normas Básicas para una Alimentación Equilibrada
Equilibrio Alimentario Cualitativo
Equilibrio Alimentario Cuantitativo
Dietoterapia
Introducción a la Dieta Mediterránea
Composición de la Dieta Mediterránea
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 6. Elaboración de Dietas Específicas para Personas Mayores

Dietética y Nutrición
Introducción
Factores que Influyen en la Alimentación del Anciano
Necesidades Nutricionales de los Ancianos
Normas Para una Correcta Alimentación de los Ancianos
Consejos para la Correcta Manipulación de los Alimentos
Consejos Prácticos a la Hora de Preparar los Alimentos
Equilibrio de la Dieta del Anciano
Nutrición Hospitalaria en el Anciano
Funciones del Personal Sanitario ante el Anciano Hospitalizado
Cuidados Especiales en la Administración de los Alimentos al Anciano Hospitalizado
Clasificación de Dietas según Patologías
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 7. Conceptos de Seguridad e Higiene Alimentaria

¿Qué es la Seguridad Alimentaria?
El Codex Alimentarius
La Cadena Alimentaria
Lo que hemos aprendido
Test

TEMA 8. Intoxicaciones Alimentarias

Intoxicaciones Alimentarias

Enfermedades Más Frecuentes Producidas por el Consumo de Alimentos Contaminados

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 9. La Alimentación como Elemento Educativo

Introducción

Edad Escolar y Preescolar

Adolescentes

Alimentación y Prevención de Enfermedades

Prevención de Trastornos de la Conducta Alimentaria

Nutrición y Mensajes Publicitarios

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 10. Normas Generales en la Manipulación de Alimentos

Higiene

Adquisición de los Alimentos

Transporte Adecuado de los Alimentos

Eliminación de Basuras

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 11. Temperaturas

Uso de Termómetros para Medir la Temperatura Interna de los Alimentos

Temperaturas Reglamentarias de Conservación de los Diferentes Grupos de Alimentos

Dietética y Nutrición

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 12. Prácticas Correctas de Higiene

Introducción

Recepción de Materias Primas

Almacenamiento de Alimentos

Preparación de Materias Primas

Cocción

Conservación en Caliente

Enfriamiento

Recalentamiento

Montaje de Platos con Alimentos Destinados al Autoservicio o Buffet Frío

Servicio de Comidas

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 13. El Sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC)

¿Qué es el APPCC?

Principios del APPCC

¿Cómo Llevar a la Práctica un Autocontrol Basado en el APPCC?

Ejemplo de Diseño de un Sistema APPCC

Documentación que Conformar un Sistema de Autocontrol

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 14. El Etiquetado de los Alimentos

El Etiquetado

Cómo Interpretar la Etiqueta

Reglas de Oro de la OMS para la Preparación Higiénica de los Alimentos

Lo que hemos aprendido

Test

TEMA 15. Anorexia y Bulimia. Tabaco y Alcohol

La Anorexia y la Bulimia. Presiones para Adelgazar

Actuaciones Desde el Ministerio de Sanidad y Consumo y Desde las Consejerías

Tabaco y Alcohol

Dietética y Nutrición

Lo que hemos aprendido

Test

Anexos

Glosario

Bibliografía