

1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN. CONCEPTOS Y NECESIDADES DE ENERGÍA

Conceptos de alimentación, nutrición y dietética

Factores que condicionan la elección de los alimentos

Clasificación de los alimentos

Nutrientes

Leyes básicas de la alimentación

Requerimientos de energía

2. PROTEÍNAS

Conceptos

Clasificación

Valor nutritivo

Metabolismo proteico

Funciones en el organismo

Efectos de la carencia o el exceso

Ingestas recomendadas y aportes deseables

Situación media en España

Alimentos que las proporcionan

Efectos del procesamiento industrial

3. LÍPIDOS

Conceptos y fuentes

Funciones en el organismo

Digestión y absorción de las grasas

Metabolismo lipídico

Ingestas recomendadas

Situación en España

4. HIDRATOS DE CARBONO Y FIBRA DIETÉTICA

Definición de hidrato de carbono

Clasificación, estructura y fuentes de los hidratos de carbono

Funciones de los hidratos de carbono

Digestión y absorción de los hidratos de carbono

Metabolismo

Ingestas recomendadas de hidratos de carbono y situación media en España

Fibra dietética

5. VITAMINAS

Vitaminas liposolubles

Vitaminas hidrosolubles

Otros factores vitamínicos

Estabilidad de las vitaminas

6. MINERALES

Descripción de macro minerales

Descripción de oligoelementos

Pérdidas de minerales por procesado / cocinado

7. INGESTAS RECOMENDADAS

Conceptos

Tablas de ingesta recomendada

Objetivos nutricionales

8. GRUPOS DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES QUE APORTAN

Grupos de alimentos

9. ALIMENTOS DEL NIÑO

Conceptos

Alimentos en el primer año de vida

Alimentación en preescolar y escolar

Alimentación en el adolescente

10. ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Concepto

Importancia del estado nutricional antes de la concepción

Cambios fisiológicos durante el embarazo

Necesidades nutricionales de la mujer gestante

Pautas dietéticas

11. NUTRICIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES

Envejecimiento

Cambios asociados al proceso de envejecimiento que pueden afectar a la situación nutricional de las personas mayores

Necesidades nutricionales especiales de las personas mayores

Distribución de la ingesta de alimentos

Consejos para mejorar el estado nutritivo y la salud de las personas mayores

12. ALIMENTACIÓN EN EL CONTROL DE PESO

Concepto

Situación actual

Factores que influyen en el control de peso

Papel de la dieta en el control de peso

Reparto de la ingesta energética

Pautas dietéticas a seguir en el control de peso

Tópicos y errores más frecuentes en relación al control de peso

13. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

13.1. El trabajo muscular

Necesidades energéticas y nutritivas cotidianas del deportista

Alimentación previa a la competición

Alimentación durante la competición

Alimentación posterior a la competición

14. NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Historia

Concepto

Arteriosclerosis

Factores de riesgo

Factores de riesgo alimentarios

Pautas recomendadas en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares

15. INTERACCIONES NUTRIENTES-FÁRMACOS

Desarrollo

Tipos de interacciones nutrientes-fármacos

Interacciones en las que se modifica la respuesta al fármaco

Interacciones en las que se ve comprometida la situación nutricional

Poblaciones en las que se pueden dar casos de interacciones con mayor frecuencia

16. GUÍAS EN ALIMENTACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS

Concepto

Funciones y necesidad

Historia

Guías útiles en la planificación de las dietas adecuadas

Suplementos

17. EVALUACIÓN NUTRICIONAL

Factores que influyen en la alimentación

Directrices dietéticas generales recomendadas

Valoración nutricional

Términos que describen el estado nutricional

Instrumentos utilizados en estudios antropométricos

Métodos de evaluación del estado nutricional

Sustancias antinutritivas

18. ENCUESTAS ALIMENTARIAS

Qué son las encuestas alimentarias

Encuestas alimentarias a nivel individual

Cómo seleccionar un método de encuesta alimentaria

Comparación entre distintos métodos de encuesta alimentaria

19. ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA NUTRICIÓN

Factores etiológicos

Trastornos nutricionales

Trastornos del sistema digestivo

20. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

HIGIENE Y SEGURIDAD

Definiciones

Requisitos de los manipuladores de alimentos

Riesgos para la salud derivados de una inadecuada manipulación de alimentos

Toxiinfecciones alimentarias

Normas de higiene alimentaria

21. EDUCACIÓN NUTRICIONAL