

The background features abstract geometric shapes in teal and light gray. A large teal shape is at the top right, and a light gray shape is at the top left. The bottom of the page is also decorated with teal and light gray geometric patterns.

Guía didáctica

SANP034PO. Salud, nutrición y dietética

INTRODUCCIÓN

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social que depende de múltiples factores, entre ellos, la alimentación. La nutrición es el proceso mediante el cual el organismo obtiene, asimila y utiliza los nutrientes de los alimentos para su correcto funcionamiento.

La dietética, por su parte, se enfoca en la planificación y adaptación de la alimentación según las necesidades individuales, considerando aspectos como la edad, el estado de salud y los objetivos personales.

Una alimentación equilibrada debe incluir macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales), además de asegurar una adecuada hidratación. Mantener buenos hábitos alimenticios contribuye a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

El enfoque de la dietética moderna no solo busca la prevención y el tratamiento de enfermedades, sino también la promoción de un estilo de vida saludable a través de la educación nutricional y la personalización de dietas.

En este curso aprenderás las pautas básicas para asegurar una buena nutrición y, por tanto, una buena salud. También aprenderás sobre cómo enfocar la alimentación a cada patología, a través de dietas específicas.

Objetivo general

Diseñar dietas específicas para cada situación, en cuanto a estado de salud y etapa de la vida, en base a las necesidades del organismo y aspectos nutricionales.

CONTENIDO FORMATIVO

SANP034PO	Salud, nutrición y dietética	50 horas
UA1	Anatomía y fisiopatología de los aparatos digestivo y endocrino <ul style="list-style-type: none"> • El sistema digestivo • Patologías digestivas • El sistema endocrino • Patologías endocrinas 	7,5
	Cuestionario de autoevaluación	0,5
	Tiempo total de la unidad de aprendizaje	8
UA2	Alimentación y nutrición <ul style="list-style-type: none"> • Principios de Nutrición • Carbohidratos y fibra dietética • Lípidos • Proteínas • Vitaminas • Minerales • El agua • Proceso de la nutrición 	7,5
	Cuestionario de autoevaluación	0,5
	Tiempo total de la unidad de aprendizaje	8
UA3	Grupos de alimentos <ul style="list-style-type: none"> • Los alimentos y su composición • Clasificación de los alimentos • Alimentos de servicio • Alimentos nuevos • Aditivos alimentarios • Leche y productos lácteos • Carnes, huevos y pescados • Legumbres, tubérculos y frutos secos • Hortalizas y frutas • Grasas y aceites 	8,5
	Cuestionario de autoevaluación	0,5

SANP034PO	Salud, nutrición y dietética	50 horas
	Tiempo total de la unidad de aprendizaje	9
UA4	Alimentación y salud <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable • Normas que rigen el equilibrio nutritivo • Características del equilibrio nutritivo • Principales relaciones entre energía y nutrientes • Equilibrio alimentario • Guías alimentarias o dietéticas • Dieta mediterránea • Importancia de la alimentación y su relación con la salud • Mitos y errores sobre la limitación 	8,5
	Cuestionario de autoevaluación	0,5
	Tiempo total de la unidad de aprendizaje	9
UA5	Dietas en las diferentes etapas de la vida <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación en la mujer adulta • Alimentación infantil • Alimentación en la adolescencia • Alimentación en la tercera edad 	5,5
	Cuestionario de autoevaluación	0,5
	Tiempo total de la unidad de aprendizaje	6
UA6	Dietas terapéuticas <ul style="list-style-type: none"> • Dietoterapia • Dieta de protección gástrica • Dieta astringente • Dieta para pacientes diabéticos insulino dependientes o con hipoglucemias orales • Dieta hipocalórica • Dieta para la insuficiencia renal crónica • Dieta de protección biliar • Dieta para dislipemias • Dieta baja en sodio • Nutrición enteral y parenteral 	8,5
	Cuestionario de autoevaluación	0,5

SANP034PO	Salud, nutrición y dietética	50 horas
	Tiempo total de la unidad de aprendizaje	9
	Prueba final de evaluación	1