



# Curso Online: Técnico Profesional en Dietética y Nutrición



*Working*

Formación Integral S.L.

[www.workingformacion.com](http://www.workingformacion.com)

# OBJETIVOS

Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes...etc. El presente curso proporcionará al alumno un acercamiento a las bases de la dietética y la nutrición aplicada a las distintas etapas de la vida para asegurar una nutrición equilibrada, desde un conocimiento de los aspectos nutricionales de los distintos grupos de alimentos.

# CONTENIDOS

## **MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN**

### **TEMA 1. INTRODUCCIÓN.**

Conceptos.

### **TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.**

Clasificación de los alimentos.

Clasificación de los nutrientes.

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

### **TEMA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.**

Conceptos básicos.

Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

### **TEMA 4. LA DIGESTIÓN.**

Introducción.

Hiperpermeabilidad.

### **TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.**

Transformaciones energéticas celulares.

Unidades de medida de la energía.

Necesidades energéticas del adulto sano.

Necesidades energéticas totales según la FAO.

### **TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II.**

Valor energético de los alimentos.  
Tablas de composición de los alimentos.  
Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

## **MÓDULO 2. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

### **TEMA 7. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO.**

Introducción a la Miología.  
Tipos de tejido muscular.  
Características del tejido muscular.  
El músculo esquelético.  
Clasificación de los músculos esqueléticos.  
El tono muscular.  
El músculo esquelético.  
Uniones musculares.  
El trabajo muscular.  
Fisiología del ejercicio.

### **TEMA 8. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I.**

Conceptualización histórica.  
El ejercicio físico.  
Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

### **TEMA 9. METABOLISMO EN LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II.**

Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.  
Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.

### **TEMA 10. NUTRICIÓN Y DEPORTE.**

Conceptos generales.

Necesidades de nutrientes.  
Coste energético.  
La mujer y el deporte.  
Deshidratación y rendimiento físico.  
Bebidas para deportistas.  
La cocina y el deporte.

## **TEMA 11. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE DIETAS.**

Recomendaciones dietéticas.  
Tendencias nutricionales de los deportistas.

## **TEMA 12. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE.**

Concepto.  
Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad.  
Sustancias que influyen en el uso de combustible.  
Sustancias que modifican el PH.  
Conclusiones.

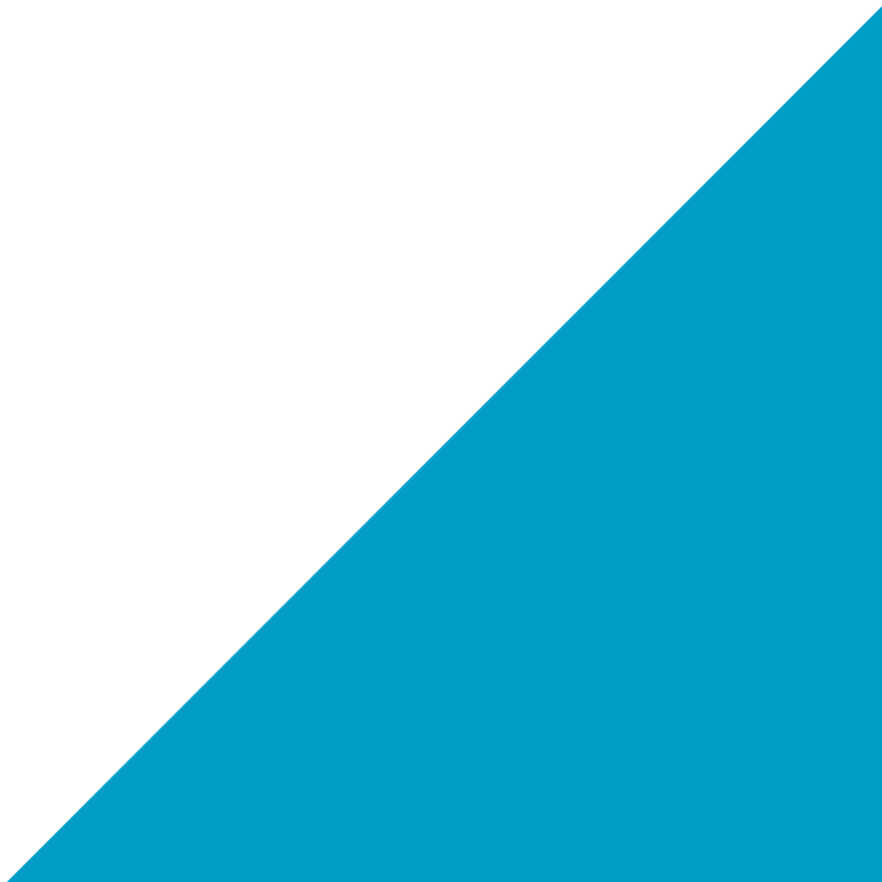
## **TEMA 13. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA.**

Actividad física en la niñez.  
Actividad física en la adolescencia.  
Actividad física en la edad adulta.  
Actividad física en la tercera edad.

## **TEMA 14. FISIOPATOLOGÍA EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN.**

Patologías cardíacas.  
Síndrome plurimetabólico.  
Sobrepeso y obesidad.  
Diabetes.  
Patologías del aparato locomotor.

Trastornos de la conducta alimentaria.  
Trastornos renales.



# MODALIDAD

## METODOLOGÍA

Online. Se entrega el material a través de nuestra plataforma virtual homologada. Contará con acceso a la misma las 24 horas al día los 365 días a la semana.

<http://cursosonline.workingformacion.com>

## DURACIÓN

180 horas.

## IMPARTIDO POR

Tutor experto en la materia. Contará con apoyo a través de nuestra plataforma en todo momento.

Al finalizar el curso se hará entrega de un  
**DIPLOMA HOMOLOGADO**





*Working*

Formación Integral S.L.

Paseo Rosales 32, local 9 50008 Zaragoza  
976 242 109 - info@workingformacion.com

[www.workingformacion.com](http://www.workingformacion.com)

