



ISARA

CENTRO DE FORMACIÓN Y
RECURSOS DE CRECIMIENTO

PROGRAMA dietetica y nutricion

72 horas lectivas

1. Conceptos fundamentales:

Alimentación, nutrición, dietética y metabolismo

1.1. Distintas formas de alimentación. Tipos de alimentación alternativas. Modos de alimentación alternativa.

2. Importancia de los nutrientes.

3. Anatomía: sistema digestivo.

4. Digestión y absorción: preestomacal, estomacal, intestinal, mecánica, química, enzimas.

5. Los principios inmediatos: Hidratos de carbono, Proteínas, 1Lípidos o grasas

6 Hidratos de carbono (glúcidos, carbohidratos o azúcares).

6.1 Necesidades diarias

6.2 Índice glucémico

6.3 Digestión de los hidratos de carbono

6.4 Metabolismo de los hidratos de carbono

6.5 Alimentos ricos en hidratos de carbono

7 Proteínas

7.1 Recambio proteico

7.2 Necesidades diarias

7.3 Valor nutritivo de las proteínas

7.4 Proteína neta asimilable

7.5 Proporción de aminoácidos esenciales

7.6 Complementariedad de aminoácidos

7.7 Déficit o exceso de proteínas

7.8 Proteínas animales: carne, pescado, huevos y lácteos

7.9 Proteínas vegetales

7.10 Soja y derivados



ISARA

CENTRO DE FORMACIÓN Y
RECURSOS DE CRECIMIENTO

8 Lípidos o grasas

- 8.1 Necesidades diarias
- 8.2 Digestión de las grasas
- 8.3 Exceso

9 Principios reguladores:

- 9.1 Agua
- 9.2 Sales minerales
- 9.3 Oligoelementos
- 9.4 Vitaminas
- 9.5 Fibra. Tipos de fibra – insolubles y solubles.

10. ¿En qué consiste una alimentación equilibrada?

11. Pirámide dieta equilibrada

12. Equilibrio de nutrientes

13. Raciones de los 6 grupos básicos de alimentos

14. Distribución de la energía

15. Poder nutritivo y función medicinal de los alimentos:

- 15.1 Frutas frescas y desecadas
- 15.2 Hortalizas y verduras
- 15.3 Legumbres
- 15.4 Cereales
- 15.5 Huevos
- 15.6 Semillas oleaginosas
- 15.7 Setas
- 15.8 Lácteos
- 15.9 Carne

16.1 Pescado

16.2 Algas

16.3 Azúcares

16. Combinación idónea de los alimentos

17. Normas fundamentales de la alimentación naturista:

- 17.1 Calidad de los alimentos



ISARA

CENTRO DE FORMACIÓN Y
RECURSOS DE CRECIMIENTO

17.2 La leche, los cereales, el aceite, el azúcar, la sal...

17.3 Los congelados

17.4 Los aditivos

18. Realización de la dieta sana y equilibrada

18.1 Modelo de desayuno completo

18.2 Modelo de almuerzo

18.3 Modelo de cena