



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

**Programa de la
Capacitación**

PROGRAMA DE LA CAPACITACIÓN

ASISTENTE EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Las personas tienen cada vez más conciencia de la importancia de una **buena alimentación para la salud**, por esta razón, diversas empresas se han dedicado a guiar a sus clientes hacia hábitos alimenticios saludables para satisfacer la demanda actual.

Este curso te capacitará para realizar tareas de asistencia a profesionales de la nutrición, salud, estética y deporte. El rol del **Asistente en Nutrición** es desempeñar actividades específicas en gimnasios, cocinas de restaurantes, centros de estética, comedores infantiles y escolares, dietéticas, centros de elaboración y manejo de alimentos a nivel público o privado, manejar los principios fundamentales de la nutrición y el **manejo de alimentos, sus modificaciones, alteraciones, conservaciones, entre otros**.

OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN



En el transcurso de la capacitación nuestros alumnos irán logrando el aprendizaje teórico y práctico, así como el desarrollo de destrezas y habilidades para:

- Comprender los fundamentos generales de nutrición y dietética, para una alimentación saludable, en las distintas etapas del ciclo vital y situaciones concretas de un individuo sano.
- Conocer los principales trastornos de la conducta alimentaria y la alimentación más adecuada para cada uno de ellos.
- Conocer las características de los alimentos más adecuados en función del estilo general de vida.
- Adquirir conocimientos para la prevención de patologías relacionadas con una alimentación inadecuada y con malos hábitos de vida.



- Elaborar diseños prácticos aplicados a cada uno de los ítems, teniendo en cuenta las recomendaciones bromatológicas para la elaboración, conservación, distribución y consumo de los alimentos.
- Ejecutar en la práctica los diseños elaborados, adaptándose a circunstancias específicas y requerimientos nutricionales concretos.

PLAN DE ESTUDIO



✓ Principios Nutricionales y Química Culinaria

- Micro y macronutrientes
- Proteínas
- Grasas
- Carbohidratos
- Vitaminas
- Minerales
- Procesos de cocción
- Química y cocina

✓ Bromatología e Higiene Alimentaria

- Alimentación saludable
- Rotulado de alimentos
- Etiquetado de alimentos
- Bromatología
- Inocuidad alimentaria
- Contaminación cruzada

✓ Dietas y Plantes Alimentarios de Moda - Mitos y Verdades

- Dieta paleolítica



- Dieta Dukan
- Ayuno intermitente
- Alimentación para la actividad física y deporte

✓ **Conociendo Nuestro Metabolismo y Fisiología Digestiva**

- Aparato digestivo
- Valoración nutricional
- Energía, metabolismo y estado nutricional
- Valoración antropométrica
- Evaluación nutricional en niños

✓ **Alimentación y Nutrición para la Salud Gastrointestinal y Glándulas Anexas**

- Alimentación y nutrición para patologías gástricas
- Tratamiento nutricional médico de los trastornos intestinales
- Alimentación ante colon irritable e intestino corto
- La microbiota y el microbioma intestinal
- Glándulas anexas
- Alimentación para patologías pancreáticas

✓ **Planes de Alimentación Especiales**

- Tratamiento nutricional en dislipidemia
- Alimentación para la salud cardiovascular
- Anemias nutricionales
- Trastornos de la conducta alimentaria
- Alimentación vegetariana
- Alimentación cetogénica en el tratamiento de sobrepeso y obesidad



- Dieta alcalina y cáncer
- Nutrición alcalinizante
- Alimentación para la glándula tiroides

✔ **Nutrición en Diferentes Etapas de la Vida**

- Nutrición de embarazo y lactancia
- Nutrición de niñez y adolescencia
- Nutrición e hidratación en el adulto mayor