



# Guía didáctica

SANP0005. Nutrición y dietética

## INTRODUCCIÓN

La Nutrición es la ciencia que estudia todos los procesos a partir de los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas presentes en los alimentos que son indispensables para el funcionamiento, crecimiento y el desarrollo del organismo. Es un proceso involuntario e inconsciente, similar en todos los individuos, cuyos cambios se deben al proceso evolutivo.

En cambio, la alimentación es la forma de proporcionar al organismo los alimentos indispensables para el mantenimiento y desarrollo del organismo. Es un proceso voluntario, consciente y depende de los hábitos dietéticos del individuo.

Por lo tanto, la Dietética es la ciencia que estudia las relaciones entre alimentación, nutrición y salud para ocuparse de la relación de los alimentos que se deben ingerir en función de las condiciones de la persona, tanto si son necesidades ordinarias como si son requerimientos especiales debido a una enfermedad.

## OBJETIVO GENERAL

Adquirir conocimientos básicos sobre las necesidades del organismo de los principales macronutrientes y micronutrientes y de la repercusión en la salud que tiene su exceso y carencia, que posibiliten reconocer las dietas y menús adaptados a las características de cada persona y situación.

**CONTENIDO FORMATIVO**

<b>SANP0005</b>	<b>Nutrición y dietética</b>	<b>110 horas</b>
<b>MODULO 1</b>	<b>Alimentación y tipos de nutrientes</b>	<b>50 HORAS</b>
<b>UA1</b>	<b>Introducción a la nutrición</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos de alimentación, nutrición y dietética.</li> <li>• Factores que condicionan la elección de los alimentos.</li> <li>• Clasificación de los alimentos: Grupos de alimentos.</li> <li>• Nutrientes.</li> <li>• Leyes básicas de la alimentación.</li> <li>• Requerimientos de energía.</li> </ul>	7,5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>8</b>
<b>UA2</b>	<b>Caracterización de las proteínas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos y clasificación.</li> <li>• Valor nutritivo.</li> <li>• Metabolismo proteico.</li> <li>• Funciones en el organismo.</li> <li>• Efectos de la carencia o el exceso.</li> <li>• Ingestas recomendadas y aportes necesarios.</li> <li>• Situación media en España.</li> <li>• Alimentos que las proporcionan.</li> <li>• Efectos del procesamiento industrial.</li> </ul>	7,5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>8</b>
<b>UA3</b>	<b>Caracterización de los lípidos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos y fuentes.</li> <li>• Funciones en el organismo.</li> <li>• Digestión y absorción de las grasas.</li> <li>• Metabolismo lipídico.</li> <li>• Ingestas recomendadas.</li> <li>• Situación en España.</li> </ul>	7
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>7,5</b>

SANP0005	Nutrición y dietética	110 horas
<b>UA4</b>	<b>Identificación de los hidratos de carbono</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de hidrato de carbono.</li> <li>• Clasificación, estructura y fuentes de los hidratos de carbono.</li> <li>• Funciones de los hidratos de carbono.</li> <li>• Digestión y absorción de los hidratos de carbono.</li> <li>• Metabolismo.</li> <li>• Ingestas recomendadas de hidratos de carbono y situación media en España.</li> <li>• Fibra dietética.</li> </ul>	7,5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>8</b>
<b>UA5</b>	<b>Clasificación de las vitaminas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitaminas liposolubles.</li> <li>• Vitaminas hidrosolubles.</li> <li>• Otros factores vitamínicos.</li> <li>• Estabilidad de las vitaminas.</li> </ul>	6,5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>7</b>
<b>UA6</b>	<b>Clasificación de los minerales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción de macrominerales.</li> <li>• Descripción de oligoelementos.</li> <li>• Pérdidas de minerales por procesado / cocinado / manipulación.</li> </ul>	5,5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>6</b>
<b>UA7</b>	<b>Determinación de ingestas recomendadas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos.</li> <li>• Tablas de ingesta recomendada.</li> <li>• Objetivos nutricionales.</li> </ul>	5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>5,5</b>

SANP0005	Nutrición y dietética	110 horas
<b>MODULO 2</b>	<b>Dietas recomendadas según necesidades</b>	<b>20 HORAS</b>
<b>UA1</b>	<b>Caracterización de la alimentación en los niños</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos básicos.</li> <li>• Alimentos en el primer año de vida.</li> <li>• Alimentación en preescolar y escolar.</li> <li>• Alimentación en el adolescente.</li> </ul>	3,5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>4</b>
<b>UA2</b>	<b>Adaptación de la alimentación en el periodo de gestión</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos básicos.</li> <li>• Situación actual.</li> <li>• Factores que influyen en el control de peso.</li> <li>• Papel de la alimentación en el control de peso.</li> <li>• Reparto de la ingesta energética.</li> <li>• Pautas dietéticas para seguir en el control de peso.</li> <li>• Tópicos y errores más frecuentes con relación al control de peso.</li> </ul>	5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>5,5</b>
<b>UA3</b>	<b>Identificación de la relación entre alimentación y deporte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo muscular.</li> <li>• Necesidades energéticas y nutritivas cotidianas del deportista.</li> <li>• Alimentación previa a la competición.</li> <li>• Alimentación durante la competición.</li> <li>• Alimentación posterior a la competición.</li> </ul>	5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>5,5</b>
<b>UA4</b>	<b>Conocimiento de la relación entre nutrición y prevención y control de enfermedades cardiovasculares</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia y concepto.</li> <li>• Aterosclerosis.</li> <li>• Factores de riesgo.</li> <li>• Factores de riesgo alimentarios.</li> <li>• Pautas recomendadas en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares.</li> </ul>	4,5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>5</b>

SANP0005	Nutrición y dietética	110 horas
<b>MODULO 3</b>	<b>Prevención de riesgos derivados de la alimentación</b>	<b>40 HORAS</b>
<b>UA1</b>	<b>Conocimiento de interacciones nutrientes-fármacos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo.</li> <li>• Tipos de interacciones nutrientes-fármacos.</li> <li>• Interacciones en las que se modifica la respuesta al fármaco.</li> <li>• Interacciones en las que se ve comprometida la situación nutricional.</li> <li>• Poblaciones en las que se pueden dar casos de interacciones con mayor frecuencia.</li> </ul>	5,5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>6</b>
<b>UA2</b>	<b>Conocimiento de guías en alimentación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto.</li> <li>• Funciones y necesidad.</li> <li>• Historia.</li> <li>• Guías útiles de las dietas adecuadas.</li> <li>• Suplementos.</li> </ul>	5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>5,5</b>
<b>UA3</b>	<b>Evaluación nutricional</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores que influyen en la alimentación.</li> <li>• Directrices dietéticas generales recomendadas.</li> <li>• Valoración nutricional.</li> <li>• Términos que describen el estado nutricional.</li> <li>• Instrumentos utilizados en estudios antropométricos.</li> <li>• Métodos de evaluación del estado nutricional.</li> <li>• Sustancias antinutritivas.</li> </ul>	5,5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>6</b>
<b>UA4</b>	<b>Evaluación de encuestas alimentarias</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué son las encuestas alimentarias.</li> <li>• Encuestas alimentarias a nivel individual.</li> <li>• Cómo seleccionar un método de encuesta alimentaria.</li> <li>• Comparación entre distintos métodos de encuesta alimentaria.</li> </ul>	4,5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>5</b>

SANP0005	Nutrición y dietética	110 horas
UA5	<b>Conocimiento de enfermedades asociadas a la nutrición</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores etiológicos.</li> <li>• Trastornos nutricionales.</li> <li>• Trastornos del sistema digestivo.</li> </ul>	3,5
	Test de evaluación UA5	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>4</b>
UA6	<b>Manipulación de alimentos, higiene y seguridad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Requisitos de los manipuladores de alimentos.</li> <li>• Riesgos para la salud derivados de una inadecuada manipulación de alimentos.</li> <li>• Toxiinfecciones alimentarias.</li> <li>• Normas de higiene alimentaria.</li> </ul>	5,5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>6</b>
UA7	<b>Conceptualización de educación nutricional</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción y objetivos.</li> <li>• Conceptualización de educación nutricional.</li> </ul>	3,5
	Test de evaluación	0,5
	<b>Tiempo total de la unidad de aprendizaje</b>	<b>4</b>
	<b>Test de evaluación final</b>	<b>1</b>
	<b>Actividad de evaluación 1</b>	<b>1</b>
	<b>Actividad de evaluación 2</b>	<b>1</b>
	<b>Actividad de evaluación 3</b>	<b>0,5</b>