

## Alimentación y dietética

➤ **Duración: 60 horas.**

➤ **Objetivos:**

Objetivos generales de la actividad

Ampliar los conocimientos necesarios de los equipos sanitarios en los temas relacionados con la alimentación y dietética para desarrollar habilidades y actitudes que favorezcan una máxima eficacia en la prevención, la recuperación y la rehabilitación de la salud.

### **Objetivos específicos de la actividad.**

Tema 1: Introducción.

Enunciar la importancia de una dieta sana para la prevención de enfermedades y como parte del tratamiento de éstas cuando aparecen.

Tema 2: Objetivos nutricionales en atención primaria.

Comprender los principales objetivos nutricionales en atención primaria y describir la importancia de los mismos.

Tema 3: Alimentación y nutrición. Los nutrientes:

Reconocer los diferentes nutrientes (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas, sales minerales, oligoelementos, agua...) necesarios para el organismo.

Tema 4: Los grupos de alimentos.

Definir y clasificar los diferentes grupos de alimentos y dar a conocer la importancia que tiene cada uno de ellos en la alimentación.

Tema 5: Alimentación en la mujer embarazada.

Indicar los componentes de una buena alimentación en la mujer embarazada en las diferentes etapas del parto y del posparto.

Tema 6: Alimentación del recién nacido y primera infancia (0 a 3 años).

Enunciar y describir la forma de introducción de los diferentes alimentos según las etapas de crecimiento de los niños.

Tema 7: Alimentación en la edad Preescolar y escolar. Niños de 4 a 12 años.

Enumerar los integrantes de la alimentación de los niños, en función de su etapa de crecimiento, así como en los problemas más comunes (diarrea, estreñimiento, falta de apetito, comer en exceso...).

Tema 8: Alimentación en la adolescencia. Describir los componentes más relevantes de la alimentación en esta etapa vital, así como señalar los problemas más frecuentes y poner en práctica los consejos más adecuados para una buena alimentación.

Tema 9: Alimentación en la menopausia. Diferenciar los componentes más relevantes de la alimentación en la menopausia y la forma de actuar para minimizar las molestias de esta etapa de la vida a través de la dieta y los alimentos más adecuados.

Tema 10: Alimentación y vejez. Saber elegir aquellos alimentos más adecuados en esta etapa de la vida para mejorar los problemas más comunes como la desnutrición, la deshidratación, la dificultad en la masticación y la deglución.

Tema 11: Dieta en el síndrome diarreico Reconocer la dieta adecuada para tratar de forma adecuada los procesos diarreicos.

Tema 12: Dieta en el estreñimiento. Identificar la dieta adecuada para tratar de forma eficiente el estreñimiento, destacando los puntos importantes para corregir los hábitos incorrectos del paciente con medidas generales y modificaciones dietéticas.

Tema 13: Dieta en la intolerancia a la lactosa. Conocer y saber aplicar la dieta restringida en lactosa para proporcionar una reducción de los síntomas a un nivel tolerable para el paciente.

Tema 14: Dieta en la hiperuricemia y la gota. Distinguir la dieta adecuada para tratar de forma eficiente la hiperuricemia y la gota, evitando la acumulación de cristales de urato que son los que provocan las crisis dolorosas.

Tema 15: Dieta en las ostomías. Describir la dieta adecuada y eficiente para los pacientes portadores de colostomía, ileostomía y/o Urostomías, para evitar o corregir los procesos de gases, diarrea y estreñimiento que puedan afectarles.

Tema 16: Dieta en la obesidad. Sintetizar la dieta adecuada para tratar de forma eficiente los diferentes tipos de obesidad modificando los hábitos dietéticos perjudiciales para el paciente.

➤ **Contenidos:**

Contenidos:

1. Introducción.
2. Objetivos nutricionales en atención primaria.
3. Alimentación y nutrición. Los nutrientes:
  - 3.1. Los hidratos de carbono.
  - 3.2. Los lípidos.
  - 3.3. Las proteínas.
  - 3.4. Las vitaminas.
  - 3.5. Las sales minerales y oligoelementos.
  - 3.6. El agua.
4. Los grupos de alimentos
  - 4.1. Grupo de los lácteos y sus derivados.
  - 4.2. Grupo de las carnes, el pescado, el marisco y los huevos.
  - 4.3. Grupo de los cereales y las legumbres.
  - 4.4. Grupo de las frutas, las verduras y las hortalizas.
  - 4.5. Grupo de los alimentos grasos.
  - 4.6. Grupo miscelánea.
  - 4.7. Grupo de bebidas estimulantes y alcohólicas.
5. Alimentación de la mujer embarazada.
6. Alimentación del recién nacido y en la primera infancia (0 a 3 años).
7. Alimentación en la edad preescolar y escolar (niños de 4 a 12 años).
8. Alimentación en la adolescencia.
9. Alimentación en la menopausia.

10. Alimentación en la vejez.
11. Dieta en el síndrome diarreico.
12. Dieta en el estreñimiento.
13. Dieta en la intolerancia a la lactosa.
14. Dieta en la hiperuricemia y la gota.
15. Dieta en las ostomías.
  - 15.1. Colostomías.
  - 15.2. Ileostomías.
  - 15.3. Urostomías.
16. Dieta en la obesidad.
17. Dieta en la diabetes mellitus.
18. Dieta en la diabetes gestacional.
19. Dieta en las hiperdislipemias.
20. Dieta en la hipertensión arterial.
21. Dieta en pacientes con VIH.
22. Dieta preventiva del cáncer.
23. Dieta en el paciente oncológico.
24. Dieta en la enfermedad celíaca.