

Educativ Gap Pue S.L., entidade beneficiaria e centro de impartición da formación, outorga o presente

DIPLOMA

a D./Dña. **CRISTINA FERNANDEZ GARCIA**

con DNI/NIE nº **33996698F**

mediante o cal se certifica a superación con aproveitamento da acción formativa

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

impartida no marco do expediente TR302A-2026/000020-0, con código AF/Grupo 2026/001396/1, en modalidade teleformación, cunha duración de 110 horas, do 07/04/2026 ao 03/06/2026, ao abeiro da ORDE do 29 de decembro de 2025 pola que se establecen, para o período 2026-2029, as bases reguladoras polas que se rexerán as accións formativas Galicia Suma Talento: formación persoas ocupadas, e se procede á primeira convocatoria de subvencións en réxime de concorrencia non competitiva para o exercicio 2026-2027 (código de procedemento TR302A), na que se impartiu o programa que se especifica ao dorso.

Vigo, a 04 de xuno de 2026.

Educa@tic
ESCUELA SUPERIOR DE INFORMÁTICA
Educativ Gap Pue S.L.

César Blanco Gómez
Administrador



**XUNTA
DE GALICIA** | CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN



**Xacobeo
2027**



SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL
SEPE

Programa

1. Introducción a la nutrición. Conceptos y necesidades de energía

- 1.1. Conceptos de alimentación, nutrición y dietética.
- 1.2. Factores que condicionan la elección de los alimentos.
- 1.3. Clasificación de los alimentos.
- 1.4. Nutrientes.
- 1.5. Leyes básicas de la alimentación.
- 1.6. Requerimientos de energía.

2. Proteínas

- 2.1. Conceptos.
- 2.2. Clasificación.
- 2.3. Digestión.
- 2.4. Metabolismo proteico.
- 2.5. Funciones en el organismo.
- 2.6. Efectos de la carencia o el exceso.
- 2.7. Ingestas recomendadas y aportes desajustados.
- 2.8. Situación media en España.
- 2.9. Alimentos que las proporcionan.
- 2.10 Efectos del procesamiento industrial.

3. Lípidos

- 3.1. Conceptos y fuentes.
- 3.2. Funciones en el organismo.
- 3.3. Digestión y absorción de las grasas.
- 3.4. Metabolismo lipídico.
- 3.5. Ingestas recomendadas.
- 3.6. Situación en España.

4. Hidratos de carbono y fibra dietética

- 4.1. Definición de hidrato de carbono.
- 4.2. Clasificación, estructura y fuentes de los hidratos de carbono.
- 4.3. Funciones de los hidratos de carbono.
- 4.4. Digestión y absorción de los hidratos de carbono.
- 4.5. Metabolismo.
- 4.6. Ingestas recomendadas de hidratos de carbono y situación media en España.
- 4.7. Fibra dietética.

5. Vitaminas

- 5.1. Vitaminas liposolubles.
- 5.2 Vitaminas hidrosolubles.
- 5.3: Otros factores vitamínicos.
- 5.4. Estabilidad de las vitaminas.

6. Minerales

- 6.1. Descripción de macro minerales.
- 6.2. Descripción de oligoelementos.
- 6.3 Pérdidas de minerales por procesado / cocinado / manipulación.

7. Ingestas recomendadas

- 7.1. Conceptos.
- 7.2. Tablas de ingesta recomendada.
- 7.3. Objetivos nutricionales.

8. Grupos de alimentos y nutrientes que aportan

- 8.1. Grupos de alimentos.

9. Alimentos del niño

- 9.1. Conceptos.
- 9.2. Alimentación en el primer año de vida.
- 9.3. Alimentación en preescolar y escolar.
- 9.4. Alimentación en el adolescente.

10. Alimentación durante el embarazo

- 10.1. Concepto.
- 10.2. Importancia del estado nutricional antes de la concepción.
- 10.3. Cambios fisiológicos durante el embarazo.
- 10.4. Necesidades nutricionales de la mujer gestante.
- 10.5. Pautas dietéticas.

11. Nutrición en las personas mayores

- 11.1. Envejecimiento.
- 11.2. Cambios asociados al proceso de envejecimiento que pueden afectar a la situación nutricional de las personas mayores.
- 11.3. Necesidades nutricionales especiales de las personas mayores.
- 11.4. Distribución de la ingesta de alimentos.
- 11.5.- Consejos para mejorar el estado nutritivo y la salud de las personas mayores.

12. Alimentación en el control de peso

- 12.1. Concepto.
- 12.2. Situación actual.
- 12.3. Factores que influyen en el control de peso.
- 12.4. Papel de la dieta en el control de peso.
- 12.5. Reparto de la ingesta energética.
- 12.6. Pautas dietéticas a seguir en el control de peso.
- 12.7. Tópicos y errores más frecuentes en relación al control de peso.

13. Alimentación y deporte

- 13.1. El trabajo muscular.
- 13.2. Necesidades energéticas y nutritivas cotidianas del deportista.
- 13.3. Alimentación previa a la competición.
- 13.4. Alimentación durante la competición.
- 13.5. Alimentación posterior a la competición.

14. Nutrición en la prevención y control de enfermedades cardiovasculares

- 14.1. Historia.
- 14.2. Concepto.

- 14.3. Aterosclerosis.

- 14.4. Factores de riesgo.

- 14.5. Factores de riesgo alimentarios

- 14.6. Pautas recomendadas en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares.

15. Interacciones nutrientes-fármacos

- 15.1. Desarrollo.
- 15.2. Tipos de interacciones nutrientes-fármacos.
- 15.3. Interacciones en las que se modifica la respuesta al fármaco.
- 15.4. Interacciones en las que se ve comprometida la situación nutricional.
- 15.5. Poblaciones en las que se pueden dar casos de interacciones con mayor frecuencia.

16 Guías en alimentación y planificación de dietas

- 16.1. Concepto.
- 16.2. Funciones y necesidad.
- 16.3. Historia.
- 16.4. Guías útiles en la planificación de las dietas adecuadas.
- 16.5. Suplementos.

17. Evaluación nutricional

- 17.1. Factores que influyen en la alimentación.
- 17.2. Directrices dietéticas generales recomendadas.
- 17.3. Valoración nutricional.
- 17.4. Términos que describen el estado nutricional.
- 17.5. Instrumentos utilizados en estudios antropométricos.
- 17.6. Métodos de evaluación del estado nutricional.
- 17.7. Sustancias antinutritivas.

18. Encuestas alimentarias

- 18.1. Qué son las encuestas alimentarias.
- 18.2. Encuestas alimentarias a nivel individual.
- 18.3. Cómo seleccionar un método de encuesta alimentaria.
- 18.4. Comparación entre distintos métodos de encuesta alimentaria.

19. Enfermedades asociadas a la nutrición

- 19.1. Factores etiológicos.
- 19.2. Trastornos nutricionales.
- 19.3. Trastornos del sistema digestivo.

20. Manipulación de alimentos, higiene y seguridad

- 20.1. Definiciones.
- 20.2. Requisitos de los manipuladores de alimentos.
- 20.3. Riesgos para la salud derivados de una inadecuada manipulación de alimentos.
- 20.4. Toxoinfecciones alimentarias.
- 20.5. Normas de higiene alimentaria.

21. Educación nutricional