

Diploma

FUNDACION CANARIA ICSE, como entidad beneficiaria, otorga a

ANTONIO VILLASOL FERNANDEZ
N.I.F. 10079190S

el presente diploma por haber superado con evaluación positiva la acción formativa

SANP020PO NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

con formación online tutorizada desde el 07/12/2023 hasta el 05/02/2024, con una duración total de 110 horas, en el marco del expediente F221452AA, código de acción formativa 10, código de grupo 007. Formación impartida al amparo del Sistema de Formación Profesional para el Empleo en el marco de la *Resolución de 4 de julio de 2022, del Servicio Público de Empleo Estatal, por la que se aprueba la convocatoria para la concesión de subvenciones públicas para la ejecución de programas de formación de ámbito estatal, dirigidos prioritariamente a las personas ocupadas.*

Y para que así conste, se expide este certificado en PALMAS DE GRAN CANARIA, a 5 de febrero de 2024.



JOSE DOMINGO MARTIN ESPINO
PRESIDENTE

Contenidos de la acción formativa

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. Valor nutritivo
- 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 deseables
- 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. Alimentos 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. Toxiinfecciones alimentarias

20.5. Normas de higiene alimentaria

21. EDUCACIÓN NUTRICIONAL