

## Detalle Actividad Formativa

### Inicio

**Título:** NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**Modalidad:** Curso a Distancia

**Estado:** Abierto plazo solicitudes

**Ámbito:** Regional

**Código:** 211104MDFP013

**Fecha actividad:** 25/02/2021 hasta 08/04/2021

**Fecha inscripción:** 01/02/2021 hasta 17/02/2021

**Horas totales:** 40

**Horas presenciales:** 0

**Horas no presenciales:** 40

**Nº de plazas:** 80

**Dirigido a:** Form. profesional y art. plast. y diseño

**Tipo de descriptor:** V - FP, artísticas, EEOOII, EPER

**Descriptor:** 5.1.- Cualificaciones profesionales

**Lugar de realización:**

**Provincia:**

**Municipio:**

**Localidad:**

## Objetivos

Conocer los conceptos de alimento y alimentación.  
Aprender a diferenciar los distintos grupos de alimentos.  
Aprender a interpretar el etiquetado de los alimentos envasados.  
Relacionar los hábitos alimentarios con su influencia en la salud.  
Reconocer los hábitos alimentarios en la sociedad actual.  
Conocer los conceptos de nutrición, nutrientes y dietética.  
Identificar las funciones de los nutrientes.  
Reconocer las necesidades nutricionales y energéticas de las personas en el ciclo vital y su relación con el metabolismo.  
Conocer los valores para la salud de la dieta mediterránea.  
Manejar programa de software gratuito para elaborar dietas.  
Aprender a calcular el gasto energético total.  
Describir dietas tipo y sus posibles aplicaciones.  
Aplicar principios dietéticos para elaborar dietas y menús  
Diseñar dietas para personas con necesidades alimenticias específicas.  
Diferenciar entre alergia e intolerancia.

## Contenido

### NUTRICIÓN

A.- Identificación de las propiedades nutricionales de los alimentos.

1.-Conceptos de alimentos y alimentación.

2.-Grupos de alimentos.

Relación entre grupos de alimentos y nutrientes.

Pirámide de los alimentos.

Tipos de pirámides.

3.-Alimentación y salud.

Nutrición basada en la evidencia.

Conflicto de interés.

Hábitos alimentarios sanos.

Nuevos hábitos.

4.- Importancia de los hábitos alimentarios saludables.

5.- Concepto de nutrición.

Nutrientes. Definición, clases y funciones.

Concepto de digestión y absorción de nutrientes.

Pérdida de nutrientes en el cocinado

### DIETÉTICA

B.-Aplicación de principios básicos de dietética

1.Dietética. Concepto y finalidad.

2.Necesidades nutricionales y energéticas en las distintas etapas de la vida.

Alimentación en el lactante

Alimentación en la etapa preescolar y escolar  
Alimentación en la adolescencia  
Alimentación en la gestación y lactancia materna  
Alimentación en la menopausia  
Alimentación en las personas mayores  
3.Dietas y estilos de vida.  
Dieta macrobiótica  
Dieta higienista  
Dieta vegetariana  
1.Tipos de dietas vegetarianas  
2.Requerimientos nutricionales  
Dieta occidental  
Otros tipos de alimentación  
Dietas milagro  
Dieta mediterránea  
4.Alergias e intolerancias alimentarias  
Concepto de alergia e intolerancia. Diferencias  
1.Distinción entre reacciones adversas: tóxicas y no tóxicas  
2.Diferencias entre Alergia e intolerancia  
Tipos de alérgenos  
Contaminación cruzada  
Etiquetado  
Celiaquía  
Intolerancia a la lactosa  
Intolerancia a la fructosa  
Alergia a la proteína de leche de vaca  
5.Dietética, cálculo del IMC, cálculo del GET y programa de software de nutrición.  
Índice de Masa Corporal  
Cálculo del Gasto Energético Total  
Cálculo del Gasto Metabólico Basal  
Gasto de Actividad Física  
Ejemplo del cálculo de GET en una persona adulta sana  
Distribución de nutrientes para un adulto sano  
Distribución de la ingesta energética  
Frecuencia de consumo de alimento recomendada por SENC  
Manejo de programa software de nutrición: ODIMET  
6.Elaboración de dietas y menús bajo principios dietéticos generales.  
Justificación del menú  
La Dieta Mediterránea  
Frecuencia de consumo de alimentos recomendado por SENC  
El Plato Saludable de Harvard  
Elaboración de menú

## Descripción

Se trata de una actividad formativa derivada del diagnóstico provincial de necesidades para mejorar las competencias sobre nutrición y dietética del profesorado de Hostelería y Turismo. Se trabajará sobre contenidos completamente actualizados y de inmediata aplicación al aula que les permitirá distinguir

las bondades y defectos en esta área y principalmente aplicado a la dieta mediterránea.

Esta actividad se entiende como una primera toma de contacto, considerándose un curso de iniciación que abrirá las puertas futuras ediciones de perfeccionamiento. Esta actividad será impartida por dietistas-nutricionistas colegiadas.

Esta actividad formativa también está dirigida al profesorado de Industrias Alimentarias, Actividades Físico Deportivas y Sanidad (Técnico Superior en Dietética) por tener módulos específicos relacionados con la temática.

Se trata de una actividad englobada dentro de la justificación "Formación, perfeccionamiento y movilidad del profesorado de Formación Profesional" del sistema educativo que van a ser cofinanciadas por el Fondo Social Europeo y que responde al diagnóstico de necesidades provincial de Formación Profesional.

## Observaciones

Criterios de baremación:

1. Profesorado de la familia profesional de Hostelería y Turismo, dando prioridad en primer lugar al profesorado de Turismo y en segundo lugar al profesorado de Hostelería.
2. Profesorado de la familia profesional de Industrias alimentarias
3. Profesorado que imparte módulos específicos en el ciclo de Técnico Superior en Dietética.
4. Profesorado de la familia profesional de Actividades Físico Deportivas.

Plazo de admisión de solicitudes: del 1 al 17 de febrero

Publicación de Listados provisionales: 18 de febrero

Publicación de Listados definitivos: 19 de febrero

- La encuesta de valoración del curso está integrada dentro de las tareas obligatorias del mismo y deberá cumplimentarse, por tanto, para obtener la certificación.

- Se recuerda que para que se habilite la opción de Séneca de Inscripción es necesaria tener rellena la Encuesta de Fondo Social Europeo previamente. En Séneca hay un botón arriba a la derecha con un signo + que lo permite.

- Las horas no presenciales deberán justificarse con la realización de las tareas propuestas por el ponente con la calificación de apto, que se entregarán en el Aula Virtual de Formación del Profesorado (AVFP)

- Para poder realizar el curso es necesario disponer de equipo informático con conexión a Internet.

Asesorías Responsables:

Manuel Cabezas Carbonell: manuel.cabezas.edu@juntadeandalucia.es; Tlf 671565832

Elena Erdozain Vega: mariaelena.erdozain.edu@juntadeandalucia.es; Tlf: 671565836

## Equipo de formación

### **Asesor/a Responsable:**

Erdozain Vega, María Elena

Cabezas Carbonell, Manuel Cayetano

### **Criterios de adjudicación automática:**

Lo especificado en el apartado "Observaciones"

**Personal agregado a la actividad:****Autor/a de curso:** Blázquez Oñate, Belén María**Editor/a de curso:** Blázquez Oñate, Belén María**Tutor/a:** Blázquez Oñate, Belén María**Tutor/a:** Sánchez Rodríguez, Nuria

## Sesiones de la actividad

Fecha	Hora de inicio	Hora de fin	Lugar de realización
-------	----------------	-------------	----------------------