

FICHA TÉCNICA DE LA ACCIÓN FORMATIVA

DENOMINACIÓN ACCIÓN FORMATIVA:

CÓDIGO ACCIÓN ¹	
DENOMINACIÓN	TÉCNICAS PARA EL CONTROL Y LA PERDIDA DE PESO
GRUPO DE ACCIONES ²	

DESCRIPCIÓN ACCIÓN FORMATIVA:

MODALIDAD (marcar con una X la opción que proceda):			
PRESENCIAL	<input type="checkbox"/>	MIXTA	<input type="checkbox"/>
A DISTANCIA	<input type="checkbox"/>	TELEFORMACIÓN	<input checked="" type="checkbox"/>
HORAS DE FORMACIÓN:			
PRESENCIAL:		A DISTANCIA:	
		TELEFORMACIÓN:	60
TIPO DE ACCIÓN (marcar con una X la opción que proceda):			
GENÉRICA	<input checked="" type="checkbox"/>	ESPECÍFICA	<input type="checkbox"/>
NIVEL DE FORMACIÓN (marcar con una X la opción que proceda):			
BÁSICO	<input checked="" type="checkbox"/>	SUPERIOR	<input type="checkbox"/>
MÓDULOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL EN ÁREAS CONSIDERADAS PRIORITARIAS³ (las horas de los módulos deben estar incluidas en las horas totales del curso):			
TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN		horas	
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES		horas	
SENSIBILIZACIÓN EN MEDIO AMBIENTE		horas	
PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD		horas	

OBJETIVOS:

Este curso pretende que aprendas los principios básicos de la nutrición para que seas capaz de diferenciar lo que te conviene de lo que no y para que no caigas en la tentación de las dietas milagro, de eliminar alimentos de tu dieta de forma aleatoria o de tirar tu dinero comprando productos absurdos que no te aportan nada interesante o incluso ponen en peligro tu salud.

Este curso va dirigido a personas jóvenes o adultas que deseen aprender a cuidar y controlar su alimentación de una forma correcta, equilibrada y sencilla.

En un lenguaje muy sencillo aprenderás los principios básicos de la nutrición, que son la energía y el metabolismo, aprenderás que no es lo mismo adelgazar que perder peso. Además de aprender a utilizar los distintos utensilios para realizar un control antropométrico básico. Encontrarás dietas equilibradas en las que se come de todo y técnicas de cocina que te ayudaran a diferenciar los métodos más saludables para preparar un alimento y que éste no pierda sus propiedades nutricionales y organolépticas.

CONTENIDOS:

CAPÍTULO 1

- 1.1 CONCEPTOS EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
- 1.2 NECESIDADES NUTRICIONALES DEL ORGANISMO HUMANO
- 1.3 CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES
- 1.4 NECESIDADES ENERGÉTICAS, PLÁSTICAS O REGULADORAS
 - 1.4.1 HIDRATOS DE CARBONO
 - 1.4.2 LÍPIDOS
 - 1.4.3 PROTEÍNAS
 - 1.4.4 MINERALES
 - 1.4.5 VITAMINAS
- 1.5 NECESIDADES ENERGÉTICAS DEL ORGANISMO HUMANO

¹ Código numérico arbitrario que identifica a la Acción Formativa en el periodo formativo actual.

² Número que facilita la Fundación Tripartita con el fin de agrupar a la Acciones Formativas en familias temáticas.

³ Las Acciones Formativas que ofrece Espacio Formación no incluyen módulos de carácter transversal.

FICHA TÉCNICA DE LA ACCIÓN FORMATIVA

CAPÍTULO 2

- 2.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS
 - 2.1.1 HIDRATOS DE CARBONO
 - 2.1.2 AGUA
 - 2.1.3 COMIDA RÁPIDA, REFRESCOS, GOLOSINAS Y CHUCHES
 - 2.1.4 CONSUMO DE SAL
 - 2.1.5 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
 - 2.1.6 DORMIR LO SUFICIENTE
- 2.2 MITOS Y VERDADES SOBRE LA ALIMENTACIÓN
- 2.3 ERRORES QUE COMETEMOS EN LA DIETA

CAPÍTULO 3

- 3.1. COMPOSICIÓN CORPORAL
 - 3.1.1. COMPONENTES DEL GASTO ENERGETICOS TOTAL
- 3.2 ANTROPOMETRIA BÁSICA
- 3.3 MEDIDAS DE COMPOSICIÓN CORPORAL
 - 3.3.1 ÍNDICE DE MASA CORPORAL
 - 3.3.2 MEDIDAS CIRCUNFERENCIALES O PERÍMETROS
 - 3.3.3 BIOIMPEDANCIA

CAPÍTULO 4

- 4.1 DIETAS NO RECOMENDADAS
 - 4.1.1 HIPOCALÓRICAS DESEQUILIBRADAS
 - 4.1.2 DIETAS DISOCIATIVAS
 - 4.1.3 DIETAS EXCLUYENTES
 - 4.1.4 DIETAS CETOGÉNICAS. RICA EN GRASAS, SIN HIDRATOS DE CARBONO
 - 4.1.5 RICAS EN HIDRATOS DE CARBONO, SIN PROTEÍNA NI GRASA
 - 4.1.6 RICAS EN PROTÍNA, SIN HIDRATOS DE CARBONO NI GRASAS
 - 4.1.7 OTRAS (MONODIETAS, LÍQUIDAS Y DIETAS SIN FUNDAMENTO)
- 4.2 DIETA EQUILIBRADA
 - 4.2.1 EJEMPLOS DE DIETAS EQUILIBRADAS
 - 4.2.2 TABLA DE EQUILIVALENCIA
 - 4.2.3 PAUTAS DIETÉTICAS
- 4.3 DIETAS ASOCIADAS A PATOLOGIAS
- 4.4 COMBINACIÓN DE LA DIETA CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

CAPÍTULO 5

- 5.1. TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES
 - 5.1.1. PÉRDIDAS NUTRITIVAS EN HORTALIZAS Y VEGETALES COCIDOS