

OBJETIVOS

- El objetivo principal de este curso es adquirir conocimientos básicos, habilidades en el uso de técnicas y actitudes positivas en alimentación y nutrición. Para ello será necesario el conocimiento de ciertos aspectos tales como los principios en la elaboración de dietas, la higiene y conservación de los alimentos, la normativa en cuanto a seguridad alimentaria, los riesgos por intoxicaciones y los problemas derivados de malas conductas alimenticias.
- Destinado a aquellas personas interesadas en conocer las pautas para conseguir una alimentación sana y saludable teniendo en cuenta las recomendaciones en cuanto a higiene alimentaria y peligro de toxiinfecciones.

PROGRAMA

1. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

1.1. Alimentación y nutrición

- Definición y función de los alimentos

1.2. Salud y hábitos alimentarios

- Salud y hábitos alimentarios

1.3. Clasificación y estudio de los alimentos

- Introducción
- Grupos de alimentos: leche y derivados lácteos
- Grupos de alimentos: carnes, pescados y huevos
- Grupos de alimentos: las grasas
- Grupos de alimentos: legumbres, cereales y tubérculos
- Grupos de alimentos: frutas, verduras y hortalizas

1.4. Almacenamiento y conservación de los alimentos

- Almacenamiento y conservación
- Tratamientos conservadores
- Tiempos máximos recomendables de conservación

1.5. Elaboración de dietas

- Alimentación equilibrada
- Normas básicas para una alimentación equilibrada
- Equilibrio alimentario cualitativo

- Equilibrio alimentario cuantitativo
- Dietoterapia
- Introducción a la dieta mediterránea
- Composición de la dieta mediterránea

1.6. Elaboración de dietas específicas para personas mayores

- Introducción
- Factores que influyen en la alimentación del anciano
- Necesidades nutricionales de los ancianos
- Normas para una correcta alimentación de los ancianos
- Consejos para la correcta manipulación de los alimentos
- Consejos prácticos a la hora de preparar los alimentos
- Equilibrio de la dieta del anciano
- Nutrición hospitalaria en el anciano
- Funciones del personal sanitario ante el anciano hospitalizado
- Cuidados especiales en la administración de los alimentos al anciano hospitalizado
- Clasificación de dietas según patologías

1.7. Conceptos de seguridad e higiene alimentaria

- ¿Qué es la seguridad alimentaria?
- El Codex Alimentarius
- La cadena alimentaria

1.8. Intoxicaciones alimentarias

- Intoxicaciones alimentarias
- Enfermedades más frecuentes producidas por el consumo de alimentos contaminados

1.9. La alimentación como elemento educativo

- Introducción
- Edad escolar y preescolar
- Adolescentes
- Alimentación y prevención de enfermedades
- Prevención de trastornos de la conducta alimentaria
- Nutrición y mensajes publicitarios

1.10. Normas generales en la manipulación de alimentos

- Higiene
- Adquisición de los alimentos

- Transporte adecuado de los alimentos
- Eliminación de basuras

1.11. Temperaturas

- Uso de termómetros para medir la temperatura interna de los alimentos
- Temperaturas reglamentarias de conservación de los diferentes grupos de alimentos

1.12. Prácticas correctas de higiene

- Introducción
- Recepción de materias primas
- Almacenamiento de alimentos
- Preparación de materias primas
- Cocción
- Conservación en caliente
- Enfriamiento
- Recalentamiento
- Montaje de platos con alimentos destinados al autoservicio o bufé frío
- Servicio de comidas

1.13. El sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPCC)

- ¿Qué es el APPCC?
- Principios del APPCC
- ¿Cómo llevar a la práctica un autocontrol basado en el APPCC?
- Ejemplo de diseño de un sistema APPCC
- Documentación que conforma un sistema de autocontrol

1.14. El etiquetado de los alimentos

- El etiquetado
- Cómo interpretar la etiqueta
- Reglas de oro de la OMS para la preparación higiénica de los alimentos

1.15. Anorexia y bulimia. Tabaco y alcohol

- La Anorexia y la bulimia. Presiones para adelgazar
- Actuaciones desde el Ministerio de Sanidad y Consumo y desde las consejerías
- Tabaco y alcohol