

**Nº de horas:** 100.

### **Objetivo del curso:**

El objetivo de este curso es dotar al profesional de la oficina de farmacia de amplios conocimientos sobre las necesidades del organismo de los principales macronutrientes y micronutrientes y de la repercusión en la salud que tiene su exceso y carencia. Así como capacitarlo para aconsejar a los pacientes sobre la alimentación en las diferentes etapas de la vida (por ejemplo la niñez, embarazo y lactancia, senectud,...) y para actuar como apoyo del facultativo sanitario especializado en la materia, recomendando las dietas más adecuadas según las patologías.

### **Contenidos:**

#### **TEMA 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

#### **TEMA 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
- 2.11 consejos que puede dar el farmacéutico en relación al tema

#### **TEMA 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

**TEMA 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

**TEMA 5: VITAMINAS**

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

**TEMA 6: MINERALES**

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

**TEMA 7: INGESTAS RECOMENDADAS**

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

**TEMA 8: GRUPOS DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES QUE APORTAN**

- 8.1. Grupos de alimentos
  - 8.1.1. Grupo de leche y los derivados lácteos
  - 8.1.2. Grupo de carnes, pescados y huevos
  - 8.1.3. Grupo de los cereales, derivados y legumbres.
  - 8.1.4. Grupo de las frutas, verduras y hortalizas
  - 8.1.5. Grupo de los alimentos grasos
  - 8.1.6. Grupo de los dulces y azúcares

**TEMA 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

**TEMA 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

**TEMA 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

**TEMA 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

12.8. Consejos que puede dar el farmacéutico con relación al tema

**TEMA 13: NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES**

13.1. Historia

13.2. Concepto

13.3. Aterosclerosis

13.4. Factores de riesgo

13.5. Factores de riesgo alimentarios

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

13.7. Consejos que puede dar el farmacéutico con relación al tema

**TEMA 14: INTERACCIONES NUTRIENTES-FÁRMACOS**

14.1. Desarrollo

14.2. Tipos de interacciones nutrientes-fármacos

14.3. Interacciones en las que se modifica la respuesta al fármaco

14.4. Interacciones en las que se ve comprometida la situación nutricional

14.5. Poblaciones en las que se pueden dar casos de interacciones con mayor frecuencia

**TEMA 15: GUÍAS EN ALIMENTACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS**

15.1. Concepto

15.2. Funciones y necesidad

15.3. Historia

15.4. Guías útiles en la planificación de las dietas adecuadas

15.5. Suplementos

15.6. Barreras a romper

15.7. Estado de conocimientos sobre el tema

15.8. Guías en condiciones especiales

15.9. Problemas más frecuentes en España y su repercusión en salud

15.10. Consejos que puede dar el farmacéutico en relación con el tema (dietéticos o productos relacionados)

