

TEMARIO - ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA

1 Introducción

1.1 Introducción

2 OBJETIVOS NUTRICIONALES EN ATENCIÓN PRIMARIA

- 2.1 La importancia de la nutrición en atención primaria
- 2.2 Prevalencia de las enfermedades crónicas en atención primaria
- 2.3 La intervención nutricional desde la Atención Primaria
- 2.4 Funciones del profesional sociosanitario en el trabajo de programas
- 2.5 El consejo nutricional en la práctica diaria

3 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN LOS NUTRIENTES

- 3.1 Los hidratos de carbono
- 3.2 Los lípidos
- 3.3 Las proteínas
- 3.4 Las vitaminas
- 3.5 Las sales minerales y oligoelementos
- 3.6 El agua

4 LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

- 4.1 Grupo de los lácteos y derivados
- 4.2 Grupo de la carne, el pescado, el marisco y los huevos
- 4.3 Grupo de los cereales y las legumbres
- 4.4 Los grupos de las frutas, las verduras y las hortalizas
- 4.5 Grupo de los alimentos grasos
- 4.6 Grupo miscelánea
- 4.7 Grupo de bebidas estimulantes y alcohólicas

5 ALIMENTACIÓN DE LA MUJER EMBARAZADA

- 5.1 Objetivos sobre la dieta de la embarazada
- 5.2 Indicaciones para la embarazada
- 5.3 Anexo 1
- 5.4 Anexo 2

6 ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO Y EN LA PRIMERA INFANCIA

- 6.1 Objetivos de la nutrición infantil
- 6.2 Recomendaciones para el sanitario
- 6.3 Recomendaciones para los padres
- 6.4 Anexo 1
- 6.5 Anexo 2
- 6.6 Anexo 3
- 6.7 Anexo 4
- 6.8 Anexo 5
- 6.9 Anexo 6
- 6.10 Anexo 7

7 ALIMENTACIÓN EN LA EDAD PREESCOLAR Y ESCOLAR

- 7.1 Indicaciones para el sanitario
- 7.2 Recomendaciones para los usuarios (padres, abuelos y tutores)
- 7.3 Recomendaciones dietéticas para niños de 4-12 años
- 7.4 Recomendaciones complementarias para los padres
- 7.5 Recomendaciones para cocinar
- 7.6 Ejemplo de menú
- 7.7 Alguna de las alteraciones más comunes en los niños
- 7.8 Anexo 1
- 7.9 Anexo 2
- 7.10 Anexo 3

8 ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

- 8.1 Indicaciones para el sanitario
- 8.2 Indicaciones para el usuario

9 ALIMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA

- 9.1 Objetivos de la nutrición en la menopausia
- 9.2 Indicaciones para el sanitario
- 9.3 Recomendaciones para la usuaria
- 9.4 Anexo 1
- 9.5 Anexo 2
- 9.6 Anexo 3

10 ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

- 10.1 Objetivos
- 10.2 Indicaciones para el sanitario
- 10.3 Factores de riesgo de desnutrición
- 10.4 Requerimientos nutricionales generales en los ancianos
- 10.5 Educación nutricional en el anciano
- 10.6 Indicaciones dietéticas para la tercera edad
- 10.7 Ejemplos de menús

- 10.8 Anexo 1
- 10.9 Anexo 2
- 10.10 Anexo 3
- 10.11 Anexo 4

11 DIETA EN EL SÍNDROME DIARREICO

- 11.1 Indicaciones para el sanitario
- 11.2 Puntos importantes a recordar
- 11.3 Dieta astringente o antidiarréica
- 11.4 Ejemplo de dieta astringente moderada

12 DIETA EN EL ESTREÑIMIENTO

- 12.1 Indicaciones para el sanitario
- 12.2 Puntos importantes a recordar
- 12.3 Estreñimiento en el adulto
- 12.4 Dieta de 1500 Kcal
- 12.5 Dieta de 2000 Kcal
- 12.6 Indicaciones para el seguimiento de la dieta
- 12.7 Técnicas culinarias
- 12.8 Aclaraciones acerca de la dieta
- 12.9 Anexo 1
- 12.10 Anexo 2

13 DIETA EN LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

- 13.1 Indicaciones para el sanitario
- 13.2 Indicaciones para el usuario
- 13.3 Anexo 1
- 13.4 Dieta de ejemplo

14 DIETA EN LA HIPERURICEMIA Y GOTA

- 14.1 Indicaciones para el sanitario
- 14.2 Indicaciones para el usuario
- 14.3 Anexo 1

15 DIETA EN LAS OSTOMÍAS

- 15.1 Colostomías
- 15.2 Ileostomías
- 15.3 Urostomías
- 15.4 Dieta equilibrada
- 15.5 Dieta rica en residuos
- 15.6 Dieta controlada en residuos

16 DIETA EN LA OBESIDAD

- 16.1 Indicaciones para el sanitario
- 16.2 Ejemplo de dieta

16.3 Indicaciones para el usuario

16.4 Anexo 1

17 DIETA EN LA DIABETES MELLITUS

17.1 Indicaciones para el sanitario

17.2 Objetivos de la dieta

17.3 Puntos importantes a recordar sobre la dieta

17.4 Diabetes tipo I (tratamiento con insulina)

17.5 Diabetes tipo II

17.6 Diabetes tipo 1

17.7 Diabetes tipo 2

17.8 Recomendaciones generales

17.9 Situaciones especiales

17.10 Anexo 1

17.11 Anexo 2

17.12 Anexo 3

18 DIETA EN LA DIABETES GESTACIONAL

18.1 Indicaciones para el sanitario

18.2 Indicaciones para la usuaria

18.3 Anexo 1

19 DIETA EN LAS HIPERDISLIPEMIAS

19.1 Indicaciones para el sanitario

19.2 Objetivos

19.3 Tratamiento

19.4 Indicaciones para el usuario

19.5 Recomendaciones dietéticas generales

19.6 Anexo 1

20 DIETA EN LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

20.1 Indicaciones para el sanitario

20.2 Indicaciones para el usuario

20.3 Ejemplo de almuerzos o cenas bajas en sodio

20.4 Anexo 1

21 DIETA EN PACIENTES CON VIH

21.1 Indicaciones para el sanitario

21.2 Indicaciones para el usuario

21.3 Modelo de dieta

21.4 Higiene en la preparación y manipulación de alimentos

21.5 Anexo 1

21.6 Anexo 2

21.7 Anexo 3

22 DIETA PREVENTIVA DEL CÁNCER

- 22.1 Indicaciones para el sanitario
- 22.2 Indicaciones para el usuario
- 22.3 Ejemplo de dieta anticancerígena

23 DIETA EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

- 23.1 Indicaciones para el sanitario
- 23.2 Indicaciones para el usuario
- 23.3 Anexo 1
- 23.4 Anexo 2
- 23.5 Ejemplo de una dieta normal

24 DIETA EN PACIENTES CON LA ENFERMEDAD CELÍACA

- 24.1 Indicaciones para el sanitario
- 24.2 Indicaciones para el celíaco
- 24.3 Recomendaciones
- 24.4 Ejemplo de dieta para un celíaco

25 Glosario

- 25.1 Glosario
- 25.2 Cuestionario: Cuestionario final 1
- 25.3 Cuestionario: Cuestionario final 2