Módulo nutrición humana y dietética

1. Introducción
    1.1. Conceptos generales
    1.2 Introducción a la fisiología y anatomía del aparato digestivo

2. Fundamentos básicos de nutrición
2.1. Macronutrientes
    2.1.1. Hidratos de Carbono
    2.1.2.Proteínas
    2.1.3. Lípidos
2.2 Micronutrientes
    2.2.1. Vitaminas
    2.2.2. Minerales
2.3. Otros componentes de interés
    2.3.1. Fibra
    2.3.2. Alcohol
3. Evaluación del estado nutricional
    3.1. Métodos de consulta y valoración dietética
    3.2. Antropometría y análisis de marcadores bioquímicos como indicadores del estado nutricional

4. Dietética
    4.1. Ingestas recomendadas y objetivos nutricionales en diversas situaciones
    4.2. Pautas dietéticas en el control/ reducción del peso corporal
    4.3. Nutrición deportiva y ganancia muscular
    4.3.1.Pautas dietéticas en deportes aeróbicos
    4.3.2. Pautas dietéticas en deportes anaeróbicos

5. Suplementación deportiva

6. Módulo práctico

- 6.1. Estudio antropométrico e interpretación de análisis bioquímico
- 6.2. Etiquetado nutricional, análisis e interpretación
- 6.3. Realización de entrevista nutricional
- 6.4. Elaboración de pauta dietética en diversas situaciones
    - 6.4.1 Pérdida de peso
    - 6.4.2. Ganancia de masa muscular
    - 6.4.2. Deportista de resistencia