

*CURSO NUTRICIÓN  
Y  
DIETOTERAPIA  
ENERGÉTICA*





# MÓDULO 4. DIETOTERAPIA PRÁCTICA

## TRABAJOS MÓDULO IV

*Una vez estudiados los temas del Módulo IV (Temas 4.1 a 4.7), responder al trabajo planteado de forma espontánea, sin copiar contenidos de los temas, para poder evaluar, corregir y fomentar la mejora en la asimilación de contenidos.*

*Por favor, contestar en formato escritura legible en este mismo documento.*

*Importante respetar el margen explicativo propuesto en cada ejercicio (esto demostrará la capacidad de síntesis explicativa sobre los conceptos base asimilados).*

**Objetivos trabajos:** Desarrollar la capacidad de síntesis y expresión sobre los conceptos genéricos asimilados en el Módulo IV (Temas 4.1 a 4.7), para evaluar la capacidad de percepción sobre los conceptos expuestos.

### Trabajo Módulo IV (Temas 4.1 a 4.7)

- Expón una programa nutricional a una persona que desea recibir consulta y propone alcanzar algunos objetivos básicos y genéricos:
  - Modificar sus hábitos alimentarios a través de una dieta equilibrada y saludable, cuyas pautas sean la base de una dieta estable.
  - Mejorar en su rendimiento energético físico y mental, ayudando a prevenir el estrés.
  - Conseguir adelgazar unos pocos kilogramos (regulados de forma natural).

La situación patológica de la persona no la vamos a tener en cuenta (si la tuviera). Tampoco nos importa en este ejercicio su perfil personal (sexo, edad, altura, peso, complexión, etc.). Se trata de establecer un programa dietético genérico como base de tratamiento para alcanzar los objetivos expuestos. Sí tendremos en cuenta:

- Que la persona tratada, actualmente sigue una dieta típica occidental, donde abundan las carnes, fritos, alimentos procesados, azúcares refinados, etc.
- Se trata de un primer plan dietético de 1-2 meses de duración, modificable en consultas posteriores, en función de evoluciones.

El plan dietético contendrá:

- Consejos dietéticos + importantes.
- Alimentos permitidos y no permitidos
- Elaboración de un menú base de combinaciones alimentarias.
- Otros: posibles suplementos, hierbas, vitaminas, etc.

(Máximo 2-3 hojas).

**Por favor, es necesario ceñirse a la extensión recomendada en los trabajos, como límite máximo, para comprender y evaluar la correcta asimilación de contenidos por parte del alumno. Excederse en la extensión implica lo mismo que contestar de manera errónea.**