

## Alimentación, nutrición y salud. Dietética y dietoterapia

Los contenidos más completos para brindar un asesoramiento eficaz, que responda a las demandas nutricionales de cada paciente.

**200 hs.**  
18 Módulos

# Sobre el curso

Una buena alimentación es la principal prevención contra enfermedades. El programa de formación online "Alimentación, nutrición y salud. Dietética y dietoterapia" brinda los contenidos más completos y actualizados para responder a las necesidades nutricionales o restrictivas de los diferentes tipos de dietas, considerando los requerimientos alimenticios que tienen personas sanas o con patologías específicas y conociendo en profundidad la composición, la función, el origen y el tipo de nutrientes que aporta cada alimento. Dirigido a médicos clínicos, médicos generalistas, médicos de atención primaria, nutricionistas, deportólogos, endocrinólogos, diabetólogos, pediatras y profesionales de la salud en general que deseen ampliar sus conocimientos en el abordaje nutricional del paciente para la prevención y el tratamiento de enfermedades a través de su alimentación.

**Autora:** Marta González Caballero, diplomada en Dietética y Nutrición Humana.



## MÓDULO I

*Conceptos básicos de alimentación y nutrición*

¿Cómo podemos medirla? / Necesidades energéticas / Anexo: Gasto energético bruto de determinadas actividades para hombres y mujeres.

## MÓDULO II

*Los nutrientes*

Macronutrientes / Micronutrientes / Anexo: ¿Cuándo hay que realizar una dieta hiposódica o baja en sodio?

## MÓDULO III

*El agua*

Introducción / ¿Qué pasa si no se ingiere suficiente agua? / ¿Qué otros líquidos pueden sustituir al agua? / Anexo: ¿El consumo de vino es o no es saludable?

## MÓDULO IV

*Digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes*

Introducción / Digestión en la boca / Digestión en el estómago / Digestión intestinal / ¿Qué hormonas controlan la digestión? / Anexo: Resumen del metabolismo de los diferentes nutrientes.

## MÓDULO V

*Alimentación equilibrada y raciones alimentarias recomendadas a la población en general*

Introducción / La despensa ideal para menús saludables / Anexo: Pirámide de la alimentación saludable.

## MÓDULO VI

*Planificación de una dieta diaria equilibrada*

Introducción / La primera ingesta del día / La comida principal / La merienda ayuda a reponer energía y fuerzas que duran hasta la cena / La cena / La despensa ideal para menús saludables / Anexo: La información obligatoria en el etiquetado de un alimento.

## MÓDULO VII

*Consejos dietéticos para los que comen fuera de casa.*

¿Qué come la gente fuera de casa? / Anexo: Comidas precocinadas.

## MÓDULO VIII

*Alimentación vegetariana*

Introducción / Análisis de las carencias nutricionales asociadas a una dieta vegetariana / Consejos dietéticos para mejorar la calidad nutricional de las dietas vegetarianas / Alimentación de los lactantes y niños vegetarianos / Actitud terapéutica / Anexo: Pirámide de la alimentación vegana.

## MÓDULO IX

*La alimentación de los deportistas*

Introducción / El deporte durante la gestación / El deporte durante la edad infantil / El deporte en la edad avanzada / La hidratación y la ingesta de alimentos en el deportista / Dieta para la competición / Dieta de la recuperación / Las ayudas ergogénicas en el deporte y doping / Anexo: Diferencias entre las bebidas hipertónicas, hipotónicas, isotónicas.

## MÓDULO X

*Alimentación en las diferentes etapas de la vida*

Alimentación durante la gestación / Alimentación de la madre lactante / Alimentación del lactante y en la primera infancia / Alimentación de los escolares y de los adolescentes / Alimentación de las personas de edad avanzada / Alimentación y menopausia / Anexo: ¿Qué tipo de agua se debe consumir?

## MÓDULO XI

*Enfermedades transmitidas por los alimentos*

Introducción / Contaminación de los alimentos / Tipos de contaminación / Consejos para prevenir intoxicaciones alimentarias / Consejos en la manipulación de alimentos para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos / Anexo: ¿Qué es la contaminación cruzada?

## MÓDULO XII

*La conservación de los alimentos*

¿Qué factores son fundamentales para la conservación de los alimentos? Temperatura, tiempo, otros factores que favorecen el desarrollo y reproducción de microorganismos / Sistemas de conservación de los alimentos / Conservación en frío / Conservación en calor / El uso de aditivos alimentarios / Anexo: Diferencias técnicas de ultracongelación.

## MÓDULO XIII

*Técnicas culinarias*

Introducción / Cocción húmeda o por expansión / Cocción en seco o por concentración / Cocción mixta o combinada / Anexo: ¿Qué grasas debemos utilizar?

## MÓDULO XIV

*Interacción medicamentos-alimentos*

Introducción / Tabla resumen con las interacciones farmacológicas clínicamente significativas de los medicamentos con la alimentación / Anexo: Interacciones fármaco-nutriente.

## MÓDULO XV

*Valoración nutricional*

Historia clínica / Historia dietética / Exploración física / Parámetros antropométricos / La bioimpedancia como método de evaluación del estado nutricional / Parámetros bioquímicos e inmunológicos / Anexo: Valores de los pliegues tripliciales.

## MÓDULO XVI

### *Los aditivos alimentarios*

Clasificación de los aditivos / Lista de los aditivos alimentarios permitidos actualmente en la unión europea y sus números / ¿Quién regula el uso de los aditivos alimentarios? / Edulcorantes artificiales.

## MÓDULO XVII

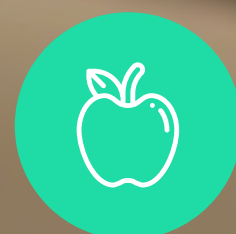
### *Valoración de análisis de sangre*

Hemograma o análisis de células / Bioquímica o análisis químicos / Anexo: Nivel recomendable de colesterol HDL.

## MÓDULO XVIII

### *Dietoterapia*

Introducción / Sobrepeso y obesidad / Trastornos de conducta alimentaria (TCA) / Diabetes / Hipertensión arterial / Hipercolesterolemia / Hipertrigliceridemia / Intolerancias y alergias alimentarias / Trastornos digestivos / Enfermedades renales / Dietas hospitalarias / Nutrición artificial / Dietas de exploración / Dietas en cirugía / Recomendaciones nutricionales para el paciente oncológico / Recomendaciones nutricionales para el enfermo de VIH.



CONTINÚA  
ESPECIALIZÁNDOSE  
EN NUTRICIÓN

HAZ CLIC AQUÍ

