



Duración: 60 horas

Precio: CONSULTAR euros

Modalidad: e-learning

## Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un acceso a una plataforma de teleformación de última generación con un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.



#### Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- -Por el aula virtual, si su curso es on line
- -Por e-mail
- -Por teléfono

## Medios y materiales docentes

- -Temario desarrollado.
- -Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.
- -Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

#### Titulación:

Al finalizar el curso obtendrás un certificado de realización y aprovechamiento del curso según el siguiente modelo:





# **Prequisitos previos:**

No hay requisitos previos ni profesionales ni formativos

# Salidas profesionales:

Esta formación está encaminada a obtener una mejor cualificación y competencia profesional.

# Programa del curso:

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES BIOLÓGICAS DE LA NUTRICIÓN

- 1. Conceptos básicos
- 2. Fisiología y anatomía del aparato digestivo
- 3. Boca
- 4. Faringe
- 5. Esófago
- 6. Estómago
- 7. Intestino delgado
- 8. Intestino grueso
- 9. Páncreas
- 10. Hígado11. Vesícula biliar



- 12. El proceso de digestión
- 13. Hiperpermeabilidad

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

- 1. Hidratos de carbono o glúcidos
- 2. Monosacáridos
- 3. Disacáridos
- 4. Polisacáridos
- 5. Lípidos
- 6. Funciones
- 7. Proteínas
- 8. Aminoácidos
- 9. Vitaminas
- 10. Minerales
- 11. Micronutrientes mayoritarios
- 12. Micronutrientes minoritarios
- 13. Agua

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

- 1. Tablas de composición de alimentos
- 2. Información de las tablas de composición de alimentos
- 3. Utilidad de las tablas de composición de los alimentos
- 4. Ejemplos de tablas de composición de los alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

- 1. Introducción al valor energético de los alimentos
- 2. Las necesidades energéticas del ser humano adulto
- Metabolismo basal
- 4. La actividad física
- 5. Acción dinámica específica (ADE)
- 6. Las necesidades energéticas totales según la FAO
- 7. Correcciones

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

- 1. Necesidades nutricionales durante el embarazo
- 2. Energía
- 3. Proteínas
- 4. Lípidos
- 5. Vitaminas 6. - Minerales
- 7. Necesidades nutricionales durante la lactancia
- 8. El vegetarianismo en mujeres embarazadas y lactantes
- Necesidades nutricionales en el lactante.
- 10. Los bebés vegetarianos
- 11. 4. Necesidades nutricionales en la infancia
- 12. Niños de 1 a 3 años
- 13. Niños de 4 a 6 años
- 14. Niños de 7 a 12 años
- 15. El vegetarianismo en niños
- 16. Necesidades nutricionales en la adolescencia
- 17. El vegetarianismo en adolescentes
- 18. Necesidades nutricionales en el enveiecimiento
- 19. Las personas mayores vegetarianas

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. PATOLOGÍAS VINCULADAS A UNA MALA ALIMENTACIÓN

- 1. Introducción a las patologías
- 2. Obesidad
- 3. Recomendaciones de la OMS para la prevención de la obesidad
- 4. Diabetes Mellitus tipo II
- 5. Recomendaciones específicas de la OMS para la enfermedad
- 6. Enfermedades cardiovasculares
- 7. Recomendaciones de la OMS para la prevención de enfermedades cardiovasculares
- 8. Neoplasias
- 9. Neoplasia de mama
- 10. Neoplasia de endometrio
- 11. Neoplasia de hígado
- 12. Recomendaciones de la OMS para la prevención del cáncer
- 13. Osteoporosis



14. - Recomendaciones de la OMS para la prevención de la osteoporosis

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LAS DIETAS**

- 1. Introducción a las dietas
- 2. La pirámide alimentaria
- 3. Dieta equilibrada
- 4. Características de la dieta equilibrada
- 5. La dieta mediterránea
- 6. Decálogo de la dieta mediterránea 7. ¿Qué características tiene la dieta mediterránea?
- 8. ¿Qué alimentos constituyen la dieta mediterránea?
- 9. Las dietas milagro
- 10. Clasificación de las dietas milagro
- 11. Efectos secundarios causados por la reducción energética drástica
- 12. Mitos en nutrición y dietética

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA DIETA VEGETARIANA

- 1. Introducción al vegetarianismo
- 2. Pirámide alimentaria vegetariana
- 3. Ventajas y desventajas de la dieta vegetariana
- 4. Consejos de alimentación sana para los vegetarianos
- 5. Ejemplos de menús vegetarianos
- 6. Menú vegetariano I7. Menú vegetariano II

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ALIMENTOS PROPIOS DE LA DIETA VEGETARIANA

- 1. Legumbres
- 2. Composición química de las legumbres
- Valor nutritivo de las leguminosas
  Componentes con actividad funcional de la soja
- 5. Cereales y derivados
- 6. Trigo
- 7. Otros cereales. Composición y valor nutritivo
- 8. Derivados de los cereales
- 9. Verduras y hortalizas
- 10. Clasificación de verduras y hortalizas
- 11. Composición de verduras y hortalizas
- 12. Valor nutritivo de verduras y hortalizas
- 13. Frutas y frutos secos
- 14. Clasificación
- 15. Frutas carnosas
- 16. Frutos secos
- 17. Grasas vegetales
- 18. Aceite de oliva
- 19. Grasas y aceites de frutos y semillas oleaginosas
- 20. Huevo
- 21. Estructura del huevo
- 22. Composición del huevo
- 23. Valor nutritivo del huevo
- 24. Leche y derivados lácteos
- 25. Valor nutritivo de la leche
- 26. Derivados lácteos
- 27. Setas y algas
- 28. Alimentos fundamentales de las dietas vegetarianas

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. DIETA VEGETARIANA Y SALUD

- 1. El vegetarianismo y la salud
- 2. Consideraciones nutricionales para vegetarianos
- 3. Beneficios de la dieta vegetariana para la salud
- 4. Los profesionales en dietética vegetariana