



INESEM
Instituto Europeo de
Estudios Empresariales

Master en Dietética y Nutrición (Online)

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

Master en Dietética y Nutrición (Online)

Duración: 600 horas

Precio: 0 € *

Modalidad: Online

* 100 % bonificable para trabajadores.

Descripción

Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes...etc. Con este Master el alumno será capaz de planificar menús equilibrados, atendiendo a sus necesidades dietéticas,



A quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

Objetivos

- Concienciar sobre el carácter preventivo que una nutrición óptima tiene sobre la salud.
- Poseer un conocimiento razonado de las necesidades energéticas y nutritivas del organismo.
- Estudiar los aspectos nutricionales, fuentes e ingestas recomendadas de los distintos nutrientes.
- Definir las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida y periodos fisiológicos: alimentación materno-infantil; nutrición infantil; dietética y nutrición en la tercera edad.
- Definir las necesidades nutricionales en la práctica del deporte.
- Conocer y valorar los distintos trastornos de la conducta alimentaria. Anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y obesidad.
- Planificar menús equilibrados en su aporte energético y nutritivo para colectividades.

Para que te prepara

El presente Master pretende dotar al alumno de la formación técnica y teórica en nutrición, que no sólo contempla la información básica sobre nutrientes y las funciones metabólicas de los mismos, sino que además incluye todo aquello relativo a efectos de la nutrición en el mantenimiento del estado de salud y en la prevención y tratamiento de las enfermedades.

Salidas laborales

Dietista-nutricionista en consultorios médicos, Responsable de la elaboración de menús equilibrados en residencias geriátricas, complejos hoteleros, comedores escolares, etc.

Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales, Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo y Fondo Social Europeo).



Forma de subvención

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

Metodología

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. También se adjunta en CDROM una guía de ayuda para utilizar el campus online.

La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Materiales didácticos

- Paquete SCORM
- CDROM 'Manual del Alumno de la Plataforma de E-Learning'



Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta con rapidez.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada.

Campus virtual online

Especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de INESEM ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

Revista digital

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

Programa formativo

MÓDULO 1. GENERALIDADES.

TEMA 1. INTRODUCCIÓN.

Conceptos.

TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Clasificación de nutrientes.

Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

TEMA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.

Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

TEMA 4. LA DIGESTIÓN.

Introducción.

Hiperpermeabilidad.

TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

Transformaciones energéticas celulares.

Unidades de medida de la energía.

Necesidades energéticas del adulto sano.

Necesidades energéticas totales según la FAO.

TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II.

Valor energético de los alimentos.

Tablas de composición de los alimentos.

Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

TEMA 7. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.

Alimentos de origen animal.

Alimentos de origen vegetal.

Otros alimentos.

Influencia del procesado de los alimentos en su composición y valor nutricional.

TEMA 8. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS PROTEÍNAS.

Definición.

Digestión, absorción y metabolismo.

Funciones.

Química de las proteínas: constitución, clasificación y propiedades.

Raciones dietéticas recomendadas.

Aminoácidos esenciales.

Suplementación y complementación proteica.

Principal fuente de proteínas.

Deficiencia de proteínas.

Exceso de proteínas.

Métodos de evaluación de la calidad o valor nutritivo de las proteínas.

TEMA 9. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS LÍPIDOS.

Definición y composición.

Distribución.

Funciones.

Clasificación.

TEMA 10. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS HIDRATOS DE CARBONO.

Generalidades.

Funciones.

Clasificación.

TEMA 11. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LOS MINERALES.

Introducción.

Clasificación.

Funciones generales de los minerales.

TEMA 12. ASPECTOS NUTRICIONALES DE LAS VITAMINAS.

Introducción.

Funciones.

Clasificación.

Necesidades reales y complementos vitamínicos.

TEMA 13. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA.

Introducción.

El agua en el cuerpo humano.

Distribución de agua en el cuerpo humano.

El agua y soluciones acuosas.

Recomendaciones sobre el consumo de agua.

Balace hídrico.

Trastornos relacionados con el consumo de agua.

Contenido de agua en los alimentos.

TEMA 14. MANIPULACIÓN, TRATAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Técnicas de conservación.

Higiene en la preparación de alimentos.

Aditivos.

Técnicas culinarias.

Higiene alimentaria.

La compra de los alimentos.

Consumo responsable.

Los hábitos alimenticios: origen y cambio.

Algunos consejos sobre alimentos.

TEMA 15. ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS.

Etiquetado.

Que se entiende por etiquetado.

Comprensión del etiquetado.

TEMA 16. DIETÉTICA.

Introducción.

Dieta equilibrada en el adulto sano.

Dieta mediterránea.

Valoración del estado nutricional.

Mitos en nutrición y dietética.

MÓDULO 2. ELABORACIÓN DE DIETAS. DIETOTERAPIA.

TEMA 16. LA DIETA.

Introducción.

Dieta equilibrada.

Principales relaciones entre energía y nutrientes.

Aportes dietéticos recomendados.

La dieta mediterránea.

Dieta equilibrada comiendo fuera de casa.

Mitos en nutrición y dietética.

TEMA 17. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS I.

Qué son las tablas de composición de alimentos.

Tablas de composición de alimentos.

TEMA 18. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS II.

Tablas de composición de alimentos.

TEMA 19. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.

Entrevista con el paciente.

Evaluación dietética.

Evaluación clínica.

Evaluación antropométrica.

Evaluación bioquímica.

Evaluación inmunológica.

TEMA 20. DIETAS EN ESTADOS FISIOLÓGICOS.

La mujer embarazada.

La mujer en el momento de lactancia.

La infancia.

La adolescencia.

El adulto sano.

La mujer con menopausia.

El anciano.

TEMA 21. DIETOTERAPIA I.

Introducción a la Dietoterapia.

Enfermedades cardiovasculares.

Nutrición en la prevención del cáncer.

Nutrición y prevención de la gota.

Nutrición y prevención de la caries dental.

TEMA 22. DIETOTERAPIA II.

Dietas y la hipertensión.

Dietas y la diabetes.

Dietas y obesidad.

Dietas y osteoporosis.

Dieta e hiperlipidemias.

Dietas e insuficiencia renal.

Fibrosis quística.

Trastornos gastrointestinales.

Nutrición en el anciano.

TEMA 23. DIETAS EN DIFERENTES ESTADOS PATOLÓGICOS.

Dieta hiposódica.

Dieta hipocalórica.

Dieta hipercalórica.

Dieta y anemia.

Dieta baja en azúcar.

Dieta para la osteoporosis.

Dieta astringente.

Dieta de protección gástrica. Antiulcerosa común.

Dieta pobre en grasa. Protección Biliar.

Dieta laxante.

Dieta para reducir el ácido úrico. Hiperuricemia.

ANEXO 1.

Dieta hiposódica.

Dieta hipocalórica.

Dieta hipocalórica I.

Dieta hipocalórica II.

Ejemplo de dieta hipocalórica III.

Dieta baja en azúcar.
Dieta astringente moderada.
Dieta pobre en grasa.
Dieta laxante.

MÓDULO 3. ASPECTOS NUTRICIONALES EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

TEMA 24. NUTRICIÓN HUMANA EN EL ADULTO SANOS.

Alimentación en la edad adulta.
Cambios fisiológicos y psicosociales de la edad adulta.
Recomendaciones dietéticas en el adulto sano.

TEMA 25. NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO.

Cambios fisiológicos durante el embarazo.
Necesidades nutricionales en el embarazo.
Pautas para alimentarse bien.
Problemas asociados al bajo peso de la embarazada.
Problemas asociados a la obesidad de la embarazada.
Patologías gestacionales relacionadas con la dieta.
Otras consideraciones alimentarias.
Productos o alimentos que deben evitarse durante el embarazo.

TEMA 26. ¿CÓMO DEBO ALIMENTARME DESPUÉS DEL EMBARAZO?.

Recomendaciones para después del parto.
Alimentación durante la lactancia.
Alimentos necesarios.

TEMA 27. LACTANCIA MATERNA.

El puerperio.
Necesidades nutricionales en la lactancia.
La lactancia.
Tipos de lactancia.
Dificultades con la lactancia.
Posición para la lactancia.
Duración y frecuencia en las tomas.
Lactancia materna a demanda.
Relactancia.
Medicamentos.

TEMA 28. NUTRICIÓN DEL BEBÉ DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA.

Evolución de la alimentación.
Consejos para la alimentación del bebé.
Alimentos que conviene evitar en la alimentación del bebé.
Comparación de la leche materna con la leche vaca.
Biberón.
El calostro.
Horario.

TEMA 29. NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS.

La energía.
Proteínas.
Hidratos de carbono.
Las grasas.
Vitaminas.
Minerales.

TEMA 30. NUTRICIÓN HUMANA EN LA INFANCIA.

Alimentación tras el primer año de vida.
Importancia de una buena nutrición en la edad infantil.

Alimentación en la infancia.
Ritmos alimentarios durante el día.
Plan semanal de comidas.
Alimentos desaconsejados.
Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación.
Consejos para evitar problemas durante la comida.
Alergias alimentarias.
Alimentación e higiene bucodental.

TEMA 31. LA HIGIENE BUCAL.

El cuidado de los dientes.
Como lavarse los dientes.
Enfermedades que afectan a los dientes.

TEMA 32. INTOLERANCIA Y ALERGIAS A LOS ALIMENTOS.

Definiciones.
Intolerancia a los alimentos.
Alergias alimentarias.

TEMA 33. NUTRICIÓN HUMANA EN LA ADOLESCENCIA.

Introducción.
Cambios fisiológicos.
Necesidades y recomendaciones nutricionales.
Problemas nutricionales de la adolescencia.
Adolescentes: consejos de una vida saludable.

MÓDULO 4. ASPECTOS NUTRICIONALES EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

TEMA 34. NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD.

Envejecimiento.
Cómo debe ser la alimentación en esta etapa.
Cambios psico-biológicos que aparecen con la edad y que afectan a la Nutrición.
Elementos de una dieta para mayores.
Requerimientos energéticos.

TEMA 35. NUTRICIÓN EN DIABÉTICOS.

Definición y detección.
Recomendaciones generales.
Modelo alimentario para diabéticos.
Ejercicios para diabéticos.

TEMA 36. ENFERMEDADES CORONARIAS.

Afecciones coronarias.
Insuficiencia cardíaca.
Hipertensión.
Colesterol y triglicéridos.
Arterioesclerosis.

TEMA 37. OSTEOPOROSIS Y NUTRICIÓN.

Osteoporosis: desarrollo y prevención.
Recomendaciones dietéticas.

TEMA 38. OBESIDAD Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD.

Introducción.
Causas de la obesidad.
Índice de masa corporal.
Complicaciones de la obesidad.
Recomendaciones para realizar una dieta saludable.
Ejercicio físico.
Tratamiento.

TEMA 39. DIETAS TERAPÉUTICAS EN PATOLOGÍAS PREVALENTES EN EL ANCIANO.

Introducción.

Dieta controladas en sodio.

Dieta en la insuficiencia renal.

Dieta en la litiasis de las vías urinarias.

Dieta en la obesidad.

Dieta en la hiperlipoproteinemias.

Dieta en la diabetes.

Dietas en las enfermedades del aparato digestivo.

Dieta en el paciente oncológico.

Nutrición enteral y alimentación por sondas.

Nutrición parenteral.

Dieta hipocalórica.

TEMA 40. NUTRICIÓN HUMANA EN LA MENOPAUSIA.

La menopausia.

Requerimientos nutricionales.

MÓDULO 5. NUTRICIÓN DEPORTIVA.

TEMA 41. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO.

Introducción a la Miología.

Tipos de Tejido Muscular.

Características del Tejido Muscular.

El Músculo Esquelético.

Clasificación de los Músculos Esqueléticos.

El Tono Muscular.

El Músculo Esquelético.

Uniones Musculares.

El Trabajo Muscular.

Fisiología del Ejercicio.

TEMA 42. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I.

Conceptualización Histórica.

El Ejercicio Físico.

Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio.

TEMA 43. METABOLISMO EN LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II.

Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.

Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.

TEMA 44. NUTRICIÓN Y DEPORTE.

Conceptos generales.

Necesidad de nutrientes.

Coste energético.

La mujer y el deporte.

Deshidratación y rendimiento físico.

Bebidas para deportistas.

La cocina y el deporte.

TEMA 45. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE DIETAS.

Recomendaciones dietéticas.

Tendencias nutricionales de los deportistas.

TEMA 46. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE.

Concepto.

Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad.

Sustancias que influyen en el uso de Combustible.

Sustancias que modifican el Ph.

Conclusiones.

TEMA 47. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA.

Actividad física en la niñez.

Actividad física en la adolescencia.

Actividad física en la edad adulta.

Actividad física en la tercera edad.

TEMA 48. FISIOPATOLOGÍA EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN

Patologías cardíacas.

Síndrome plurimetabólico.

Sobrepeso y obesidad.

Diabetes.

Patologías del aparato locomotor.

Trastornos de la conducta alimentaria.

Trastornos renales.

MÓDULO 6. TRASTORNOS EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA.

TEMA 49. TRASTORNOS ALIMENTARIOS O PSICOPATOLOGÍA ALIMENTARIA.

Historia de los trastornos de la conducta alimentaria.

Clasificación actual de los trastornos de la conducta alimentaria.

TEMA 50. LA OBESIDAD.

Concepto y clasificación de la obesidad.

Epidemiología.

Obesidad en diferentes momentos de la vida.

Obesidad y complicaciones asociadas.

Normas alimentarias en la obesidad.

TEMA 51. ANOREXIA.

Concepto y clasificación de la anorexia.

Manifestaciones clínicas.

Criterios de diagnóstico.

Tratamiento, evolución y pronóstico.

TEMA 52. LA BULIMIA.

Concepto y clasificación.

Causas, incidencia y factores de riesgo.

Manifestaciones clínicas.

Criterios diagnósticos.

Evolución y pronóstico.

Diferencias entre anorexia y bulimia.

TEMA 53. OTROS TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA.

Vigorexia.

Ortorexia.

Trastorno por atracón.

Desnutrición.

TEMA 54. EVALUACIÓN CLÍNICA Y CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA. DIAGNOSTICO DIFERENCIAL.

El proceso de evaluación.

Criterios diagnósticos.

Diagnostico diferencial.

TEMA 55. FISIOLOGÍA Y NEUROBIOLOGÍA DE LA REGULACIÓN DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.

Desarrollo de la conducta alimentaria y sus alteraciones.

Alteraciones neurobiológicas.

TEMA 56. TRATAMIENTO INTERDISCIPLINARIO DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA.

Niveles de tratamiento.

Psicoterapia y psicofarmacología.
Abordaje clínico y nutricional.
Otros abordajes.