



Instituto Nacional de Formación Online

MEDICINA Y SALUD

**Alimentación, nutrición y salud.
Dietética y dietoterapia**

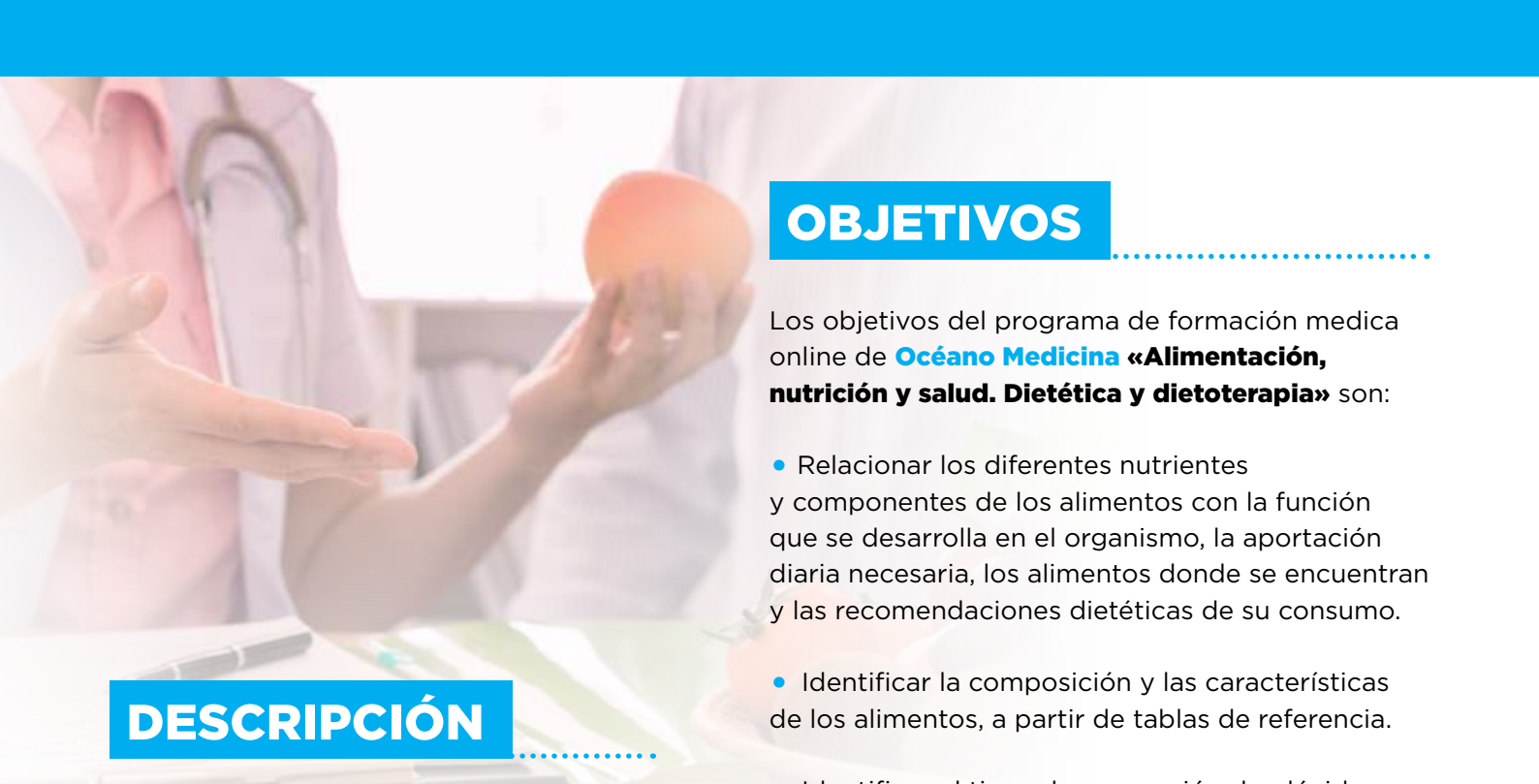


MODALIDAD
**100%
ONLINE**

ÁREAS
**ENFERMERÍA
Y FARMACIA**

DURACIÓN
**200
HORAS**

www.iformaciononline.com



OBJETIVOS

Los objetivos del programa de formación médica online de **Océano Medicina «Alimentación, nutrición y salud. Dietética y dietoterapia»** son:

- Relacionar los diferentes nutrientes y componentes de los alimentos con la función que se desarrolla en el organismo, la aportación diaria necesaria, los alimentos donde se encuentran y las recomendaciones dietéticas de su consumo.
- Identificar la composición y las características de los alimentos, a partir de tablas de referencia.
- Identificar el tipo y la proporción de glúcidos, lípidos y proteínas de los alimentos, sus propiedades nutritivas y la aportación vitamínica y mineral que proporcionan, a partir de tablas de composición de alimentos y otros valores de referencia.
- Calcular el consumo energético y la ingesta calórica de referencia de una persona, teniendo en cuenta sus características fisiológicas, personales y antropométricas, a partir de fórmulas establecidas.
- Adaptar dietas, previamente definidas, a las necesidades y las preferencias de la persona o colectivo, a partir de los datos objetivos y subjetivos que sugieren la necesidad de adaptación.
- Relacionar diferentes situaciones fisiopatológicas con las implicaciones dietéticas que comporta.
- Caracterizar dietas tipo adaptadas a diferentes procesos fisiopatológicos, teniendo en cuenta las características del proceso, los requerimientos nutricionales y las características psicológicas predominantes del colectivo afectado.
- Seleccionar los alimentos de dietas adaptadas a patologías específicas según su composición, función y origen, el tipo de nutrientes que aportan, las necesidades nutricionales o restrictivas de la dieta prescrita, las características socioculturales y económicas de la persona y el carácter estacional de los alimentos.

DESCRIPCIÓN

El programa de formación médica online **«Alimentación, nutrición y salud. Dietética y dietoterapia»** de **Océano Medicina** está dirigido a los profesionales de la salud que deseen ampliar sus conocimientos y tener la máxima información actualizada respecto al tratamiento dietético de las enfermedades más estrechamente relacionadas con la alimentación, y respecto a la evaluación nutricional de la alimentación actual, mejorando así los conocimientos teórico-prácticos adquiridos en estas materias en la formación básica anterior, y permitiendo una especialización en temas de salud y nutrición.

AUTORES

Marta González Caballero

*Diplomada en Dietética y Nutrición Humana.
Formadora ocupacional.
Barcelona*

CONTENIDOS

Módulo I: Conceptos básicos de alimentación y nutrición. La Energía. 5 horas.

¿Cómo podemos medirla?

Necesidades energéticas.

Anexo: Gasto energético bruto de determinadas actividades para los hombres y mujeres.

Módulo II: Los Nutrientes. 22 horas.

Macronutrientes.

Micronutrientes.

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

Módulo III: El Agua. 2 horas.

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. 4 horas.

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. 10 horas.

Introducción.

La despensa ideal para menús saludables.

Anexo: Pirámide de la alimentación saludable.

Módulo VI: Planificación de una dieta diaria equilibrada. 8 horas.

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. 8 horas.

¿Qué comen la gente fuera de casa?

Anexo: Comidas precocinadas.

Módulo VIII: Alimentación vegetariana. 8 horas.

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.

15 horas.

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. 35 horas.

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. 8 horas.

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.

4 horas.

¿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. 3 horas.

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. 3 horas.

Introducción.

Tabla resumen con las interacciones farmacológicas clínicamente significativas de los medicamentos con la alimentación.

Anexo: Interacciones fármaco-nutriente.

Módulo XV: Valoración nutricional. 5 horas.

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. 4 horas.

Clasificación de los aditivos.

Lista de los aditivos alimentarios permitidos actualmente en la unión europea y sus números E.

¿Quién regula el uso de los aditivos alimentarios?

Anexo: Edulcorantes artificiales.

Módulo XVII: Valoración de análisis de sangre.

3 horas.

Hemograma o análisis de células.

Bioquímica o análisis químicos.

Anexo: Nivel recomendable de colesterol HDL.

Módulo XVIII: Dietoterapia. 53 horas.

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.

Anexo: Consejos para comer fuera de casa siendo diabético.

CERTIFICACIÓN

El programa formativo «**Alimentación, nutrición y salud. Dietética y dietoterapia**» está acreditado por la **Universidad San Jorge**. Al finalizar el programa con calificación adecuada el profesional de la salud puede solicitar el diploma que certifica su capacitación.