



Diplomado: **NUTRICIÓN EN SALUD**

PROGRAMA ACADÉMICO

ONLINE

Módulos a Desarrollar

- 1- Generalidades
- 2- Macronutrientes y micronutrientes
- 3- Aparato Digestivo
- 4- Nutrición en el ciclo de la vida
- 5- Requerimientos nutricionales
- 6- Malnutrición
- 7- Evaluación Nutricional - Antropometría
- 8- Situaciones patológicas relacionadas con la alimentación
/ vegetarianismo
- 9- Higiene de los alimentos
- 10- Calculo de requerimientos
- 11- Nutrición y actividad física

Módulo 1

Generalidades

1- Concepto General

2- Nutrición adecuada / Balanceada (características, beneficios)

3- Las 7 maravillas de la nutrición

4- Influencia de los hábitos alimentarios en los estados de salud

5- Alimentos (grupos) / nutrientes



Módulo 2

Macronutrientes y micronutrientes

- 1- Macronutrientes**
- 2- Micronutrientes**
- 3- Prebióticos, probióticos, simbióticos**



Módulo 3

Aparato Digestivo

- 1- Definición y Funciones**
- 2- Histología**
- 3- Enzima**
- 4- Que ocurre en la boca**
- 5- Que es un esfínter**
- 6- Que ocurre en el esófago**
- 7- Que ocurre en el estomago**
- 8- Que ocurre en el duodeno**
- 9- Que ocurre en el yeyuno íleon**
- 10-Que pasa en el intestino grueso**
- 11-Que ocurre en el hígado**
- 12-Que ocurre en el páncreas**
- 13-Metabolismo**



Módulo 4

Nutrición en el ciclo de la vida

- 1- Embarazo**
- 2- Lactancia**
- 3- Infancia, niñez y adolescencia**
- 4- Adulto**
- 5- Envejecientes**
- 6- Nutrición y actividad física**



Módulo 5

Requerimientos nutricionales

- 1- Unidades de energía
- 2- Etiquetado nutricional



Tamaño por porción: 2 cucharadas soperas.		
Porciones por envase 35		
Cantidad Por 100g Por po		
Contenido energético	(kcal)	369,2Kj-(87,4kcal)
Proteínas		13,0g
Grasas		1,8g
Carbohidratos totales		4,8g
Fibra Dietética		0,002g
Sodio		5mg
Vitamina A (Ret)		300mcg
Vitamina B1 (T)		5mg
Vitamina B2		6mg
Vitamina B		mg
Vitamina B12 (Cobalamina)	20mcg	4mcg

Módulo 6

Malnutrición

- 1- Concepto**
- 2- Obesidad (IMC, trastornos metabólicos asociados)**
- 3- Desnutrición**
- 4- Anemia**



Módulo 7

Evaluación Nutricional - Antropometría

- 1- Antropometría
- 2- Valoración de la ingesta alimentaria
- 3- Recuento de 24 horas
- 4- Ingestión habitual
- 5- Cuestionario de frecuencia de alimentos



Módulo 8

Situaciones patológicas relacionadas con la alimentación / vegetarianismo

- 1- Situaciones patológicas frecuentes (alergias, intolerancia al gluten)**
- 2- Trastornos de la conducta alimentaria (anorexia nerviosa, bulimia)**
- 3- Dieta vegetariana**



Módulo 9

Higiene de los alimentos

- 1- Higiene de los alimentos**
- 2- Alteración de los alimentos (causas)**
- 3- Enfermedades transmitidas por alimentos**
- 4- Seguridad alimentaria**
- 5- Método de conservación de los alimentos**



Módulo 10

Calculo de requerimientos

- 1- Dietoterapia
- 2- Calculo de requerimientos
- 3- Dieta hipocalórica
- 4- IMC, peso ideal
- 5- Dietas de moda

Menú	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabados	Domingo
Desayuno							
Merienda							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							

Módulo 11

Nutrición y actividad física

- 1- Necesidades de energía del atleta**
- 2- Diferentes niveles de disponibilidad energética**
- 3- Cambio en la composición corporal (ganar músculo y perder grasa)**
- 4- Hidratos de carbono para entrenamientos y recuperación**
- 5- Hidratos de carbono para la competición**
- 6- Ingesta de hidratos durante el ejercicio**
- 7- Proteína en la dieta del deportista**
- 8- Necesidades del agua y sal**
- 9- Vitaminas, minerales y fitoquímicos**
- 10- Suplementos para deportista**



MODALIDAD ONLINE

- Incluye:

*Diploma.

*Material de estudio digital.

*Clases virtuales de seguimiento semanal.

- Información general

*Duración: 12 semanas

* Requisitos: ser mayor de edad

- Información sobre la modalidad ONLINE

*Este curso es 100% ONLINE con clases grabadas en alta calidad y con un seguimiento semanal con los facilitadores del curso a través de Webinar (seminario online).

*Las clases prácticas también son grabadas.

*Los exámenes también se aplican ONLINE.

Última versión del programa: 06/07/2020

CURSOS QUE TE PUEDEN INTERESAR

