



Programa Académico

Seminario Especializado
Elaboración y Diseño de Dieta

Introducción

En este taller aprenderás a elaborar dietas personalizadas según necesidades específicas. Cubre temas como el cálculo del gasto calórico, la distribución de macronutrientes, la planificación de menús equilibrados y la adaptación a diferentes objetivos nutricionales. Ideal para nutricionistas, entrenadores y cualquier persona interesada en diseñar planes alimenticios efectivos y saludables.

¿Qué vas a aprender?

Fundamentos de la Elaboración de Dietas: Comprenderás los principios básicos de la nutrición y su importancia en la planificación dietética.

Tipos de dietas: Estudiarás diferentes enfoques dietéticos, como dietas hipocalóricas, hipercalóricas, equilibradas y especializadas según objetivos y necesidades.

Cálculo de requerimientos nutricionales: Aprenderás a determinar el gasto calórico y la distribución óptima de macronutrientes según el perfil y objetivos de cada persona.

Planificación de menús saludables: Desarrollarás habilidades para diseñar menús equilibrados, considerando variedad, calidad y adaptabilidad a diferentes estilos de vida.

Adaptación de dietas a objetivos específicos: Analizarás cómo ajustar planes alimenticios para pérdida de peso, ganancia muscular, mantenimiento y mejora del rendimiento físico.

Evaluación y ajustes nutricionales: Conocerás cómo monitorear y modificar planes de alimentación según el progreso y las necesidades individuales.





► Fundamentos de la Alimentación y la Dieta

- Importancia de la nutrición adecuada
- Concepto de dieta y protocolo de alimentación
- Diferencia entre dieta y estilo de vida
- Componentes de una dieta estructurada
- Macronutrientes y su función en el cuerpo
- Proteínas: funciones, características, necesidades diarias
- Carbohidratos: tipos, importancia y consumo recomendado
- Grasas: importancia en la dieta, tipos de grasas
- Fibras: beneficios para la salud

► Cálculo del Gasto Calórico y Distribución de Macronutrientes

- Cálculo del gasto calórico
- Definición de gasto calórico total (TDEE)
- Tasa Metabólica Basal (TMB)
- Nivel de actividad física y su impacto en el TDEE
- Distribución de macronutrientes en la dieta
- Cómo ajustar proteínas, carbohidratos y grasas según objetivos
- Diferencias entre dieta para pérdida de grasa, mantenimiento y aumento de masa muscular
- Ejercicio práctico: Cálculo de necesidades calóricas personales



► **Diseño de Dietas Personalizadas**

- Planificación de dietas según objetivos
- Dieta para pérdida de peso (déficit calórico)
- Dieta para aumento de masa muscular (superávit calórico)
- Dieta terapéutica para la salud
- Ejercicio práctico: Creación de una dieta personalizada
- Aplicación de los conceptos aprendidos
- Ajustes según necesidades específicas

► **Evaluación y Aplicación Práctica**

- Práctica avanzada: Evaluación de dietas
- Revisión y análisis de dietas creadas por los participantes
- Identificación de errores y mejoras
- Base de datos y fuentes de valores alimenticios
- Uso de referencias nutricionales
- Herramientas y aplicaciones para el diseño de dietas





Última Actualización
09 de Abril de 2025