



# Curso Superior Universitario en Alimentación, Nutrición y Salud. Dietética y Dietoterapia

Horas: 200

Créditos ECTS: 8



**La alimentación es uno de los aspectos fundamentales que contribuyen a una buena salud** y, en muchas ocasiones, a prevenir enfermedades crónicas. De hecho, cada vez hay un mayor interés sobre cuestiones relacionadas con la nutrición y la dieta debido a la relevancia de no comer sano en algunas enfermedades (como obesidad y trastornos) y el gran protagonismo de los estilos de vida saludables en la sociedad, donde cada vez más se come sano y se tiene una dieta equilibrada.

La nutrición es la ciencia que estudia los procesos del organismo relacionados con la ingesta de los nutrientes de los alimentos y sus funciones. Esta ciencia está muy relacionada con la dietética, la disciplina que se encarga de los alimentos que debe ingerir una persona según sus necesidades y condiciones individuales para favorecer una mejor salud.

Este programa formativo ofrece un amplio material teórico-práctico en dos bloques. El primero se centra en **los conceptos básicos de dietética y nutrición** y el segundo engloba un **conjunto de dietas adaptadas a diferentes patologías** (obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades digestivas, cáncer, etc.). También ofrece recomendaciones para mejorar el estado nutricional y calidad de vida de los pacientes e incitarles a llevar un estilo de vida sano y equilibrado, en el ámbito de la nutrición.

De esta forma, el alumno conocerá las necesidades del paciente y adquirirá y ampliará los conocimientos necesarios para la elaboración de **una dieta equilibrada y saludable**.

La universidad **Universidad Católica San Antonio de Murcia**

La **Universidad Católica San Antonio de Murcia** expedirá un diploma a todos los alumnos que finalicen un **Experto Universitario o Curso Online**. El título será enviado con la veracidad de la Universidad acreditadora.



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

### Validez del diploma

Los títulos y diplomas de la **Universidad Católica San Antonio de Murcia** son reconocidos a nivel nacional e internacional gracias a su acreditación. Todos los diplomas tienen en la parte inferior un Sistema de Validación de Diplomas compuesto por una URL de verificación que muestra todos los datos de validez del título (Nombre completo, DNI, nombre de la formación, créditos ECTS). Se puede abrir este enlace desde cualquier dispositivo. Asimismo, se puede verificar la autenticidad del diploma mediante la consulta de los registros de la Universidad o mediante la verificación de los sellos y firmas presentes en el título.

### Específicos

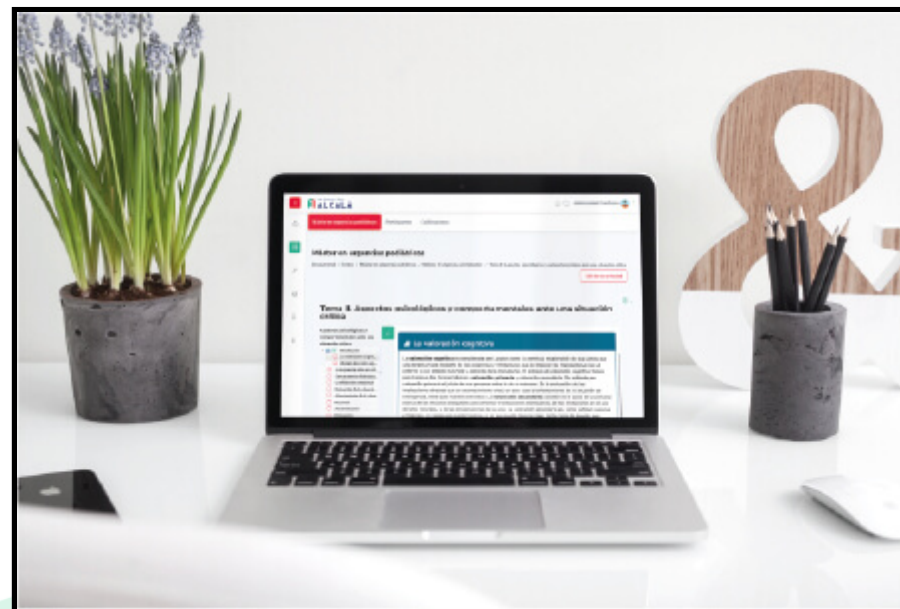
- Relacionar los diferentes nutrientes y componentes de los alimentos con la función que se desarrolla en el organismo, la aportación diaria necesaria, los alimentos donde se encuentran y las recomendaciones dietéticas de su consumo.
- Identificar la composición y las características de los alimentos, 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.

### Generales

- 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.

El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email ([tutorias@formacionalcala.com](mailto:tutorias@formacionalcala.com)) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.



### Requisitos de acceso

Copia del DNI, TIE o Pasaporte.

### Plazo de inscripción

La inscripción en este curso online / a distancia permanecerá abierta durante todo el año.

### Duración

El discente tendrá un tiempo mínimo de **1 mes** para la realización de este programa formativo y un máximo de **6 meses** para su finalización.

### Evaluación

La evaluación estará compuesta por:

- 235 Preguntas opción múltiple (a/b/c).

Todos los alumnos deben aprobar la evaluación correspondiente a cada tema, en caso de no superar el total de las evaluaciones conjuntamente, el alumno dispone de una segunda oportunidad sin coste adicional.

## Tema I. La energía

- Introducción.
- ¿Cómo podemos medirla?
- Necesidades energéticas.
  - Gasto energético bruto de determinadas actividades en hombres.
  - Gasto energético bruto de determinadas actividades en mujeres.
- Otras fórmulas para valorar las necesidades basales (TMB).
- Resumen.
- Autoevaluación.

## Tema II. Los nutrientes

- Introducción.
- Macronutrientes.
  - Las proteínas.
    - ¿Cuáles son las necesidades diarias de proteínas?
  - Los hidratos de carbono.
    - ¿Qué es el índice glucémico de los alimentos?
  - La fibra dietética.
    - Contenido en diferentes tipos de fibra de los alimentos.
    - Las dietas con escaso contenido en fibra dietética.
  - Las grasas.
    - Ácidos grasos esenciales y necesidades diarias de lípidos.
- Micronutrientes.
  - Las vitaminas.
    - Vitaminas A, D, E, K, B1, B2, B6, B12.
    - Otras vitaminas.
    - Consejos.
    - Riesgo de carencia vitamínica y deficiencia de vitaminas.

- Los minerales.
  - Calcio.
  - Hierro.
  - Magnesio y Fósforo.
  - Otros minerales.
  - Los suplementos de vitaminas y de minerales.
- Los electrolitos.
- Los fitoquímicos.
- Sustancias antinutritivas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema III. El agua**

- Introducción.
- ¿Qué pasa si no se ingiere suficiente agua?
- ¿Qué otros líquidos pueden sustituir al agua?
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema IV. Digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes**

- Introducción.
- Las diferentes etapas de la digestión paso a paso.
  - Digestión en la boca.
  - Digestión en el estómago.
  - Digestión intestinal.
- ¿Qué hormonas controlan la digestión?
- Resumen simplificado del metabolismo de los diferentes nutrientes.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema V. Alimentación equilibrada y raciones alimentarias recomendadas a la población en general**



- Introducción.
- Los grupos de alimentos.
  - Grupo de los farináceos.
  - Grupo de las verduras y las hortalizas.
  - Grupo de las frutas.
  - Grupo de los lácteos.
  - Grupos de los proteicos.
    - Carnes y derivados.
    - Pescados.
    - Moluscos y crustáceos (mariscos).
    - Huevo.
    - Frutos secos.
  - Grupo de las grasas.
  - Grupo misceláneo.
    - Alimentos especiales.
    - Alimentos funcionales.
    - Alimentos transgénicos.
    - Alimentos biológicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema VI. Planificación de una dieta diaria equilibrada**

- Introducción.
  - La primera ingesta del día y La comida principal.
  - La merienda y la cena.
- La despensa ideal para menús saludables.
  - Alimentos que no pueden faltar en la despensa y su conservación.
  - Conservación en el frigorífico de alimentos frescos y cocinados.
  - Conservación en el congelador.
  - Consejos para hacer bien la compra.
  - ¿Qué información es obligatoria en el etiquetado de un alimento?
- Resumen.

- Autoevaluación.

## **Tema VII. Consejos dietéticos para los que comen fuera de casa**

- Introducción.
- ¿Qué come la gente fuera de casa?
  - La comida rápida o fast food.
  - Bocadillos y Pizzas.
  - Tapas y El buffet libre.
  - La comida internacional.
  - Comida de fiambra.
  - ¿Por qué las comidas precocinadas no son la opción más acertada?
  - ¿Y los que prefieren bocadillos hechos en casa?
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema VIII. Alimentación vegetariana**

- Introducción.
- ¿Qué carencias nutricionales se asocian a una dieta vegana?
- Ventajas de la dieta vegetariana.
- Consejos dietéticos para mejorar la calidad nutricional de las dietas vegetarianas.
  - Grupo de alimentos dividido por raciones.
  - Menú tipo vegetariano.
- Alimentación de los lactantes y niños vegetarianos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema IX. La alimentación de los deportistas**

- 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.
  - La hidratación.
    - ¿Qué bebidas deportivas son las más adecuadas?
  - La alimentación.
    - Dieta para la competición y la recuperación.
- Las ayudas ergogénicas en el deporte y doping.
- Planificación de un programa nutricional para deportistas.
  - Ejemplo de menú diario que aporta aproximadamente 2700 kcal.
  - Ejemplo de menú diario que aporta aproximadamente 2800 kcal.
  - Ejemplo de menú diario que aporta aproximadamente 2900 kcal.
  - Ejemplo de menú diario que aporta aproximadamente 3300 kcal.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## Tema X. Alimentación en las diferentes etapas de la vida

- Alimentación durante la gestación.
  - La importancia de una alimentación saludable antes del embarazo.
  - El peso de la mujer antes de la gestación.
  - Qué aumento de peso es el más adecuado durante el embarazo.
  - Que necesidades nutricionales tiene el feto durante la gestación.
  - Evolución del peso del bebé hasta su nacimiento.
  - Requerimientos nutricionales de la embarazada.
    - Energía, Proteínas, Lípidos y Glúcidos.
    - Minerales.
    - Vitaminas.
    - Fibra dietética y Agua.
  - Como disminuir las molestias típicas del embarazo.
    - Fatiga.
    - Náuseas y vómitos.
    - Ardores de estómago (pirosis).
    - Retención de líquidos y edemas, Calambres y Antojos.

- Estreñimiento y hemorroides y Diarrea e infecciones intestinales.
  - Enfermedades de transmisión alimentaria peligrosas.
    - Toxoplasmosis.
    - Listeriosis.
  - Raciones diarias de alimentos recomendadas durante la gestación.
- Alimentación de la madre lactante.
  - Necesidades nutricionales de la mujer lactante.
    - Menú tipo para mujeres lactantes.
  - ¿Qué alimentación debe seguir la madre que no da el pecho?
- Alimentación del lactante y en la primera.
  - Lactancia materna.
    - Ventajas de la lactancia materna, tanto para la madre como para el recién nacido.
    - Desventajas para la madre y el recién nacido.
    - ¿Cuándo se aconseja la interrupción de la lactancia materna?
    - Tomas del lactante.
    - Diferencias en la composición de la leche materna y de la leche de vaca.
    - Diferencias entre la leche materna y la leche de vaca (sin modificar).
  - Lactancia con biberón.
  - Alimentación combinada.
  - Alimentación del niño de los 4 a los 5 meses.
  - Alimentación del niño de los 6 a los 9 meses.
  - Alimentación del niño de los 10 a los 12 meses.
  - Alimentación del niño de los 12 a los 18 meses.
  - Alimentación del niño de los 18 a los 24 meses.
  - Alimentación del niño de los 24 a los 36 meses.
  - Evolución de la talla y del peso de los niños de los 0 meses a los 3 años.
- Alimentación de los escolares y de los adolescentes.
  - Evolución de la talla y del peso de los niños de 3 a 6 años.
    - Datos antropométricos de niños y adolescentes.
    - Resumen de las raciones de alimentos recomendadas en función de la edad.
  - Los adolescentes.
  - Necesidades nutricionales de las gestantes adolescentes.
- Alimentación de las personas de edad avanzada.
  - Cambios que tienen lugar en el proceso de envejecimiento.

- Cambios biológicos.
  - Cambios psicológicos.
  - Cambios sociales.
- Requerimientos nutricionales en la vejez.
- Importancia de una alimentación saludable en la vejez.
- Raciones dietéticas de los diferentes grupos de alimentos recomendadas en la población de edad avanzada.
- La desnutrición en el anciano.
- Tratamiento para la desnutrición.
- Alimentación en algunas de las patologías y de los trastornos más frecuentes en la vejez.
- ¿Qué alimentos se deben descartar?
  - Anorexia o hiporexia y Pérdida de autonomía física.
  - La enfermedad de Alzheimer.
- Los suplementos nutricionales en la vejez.
- Alimentación y menopausia.
  - ¿Qué síntomas aparecen en el climaterio?
  - ¿Cómo debe ser la dieta?
  - Situaciones en las que se requieren modificaciones dietéticas.
    - Osteoporosis.
    - ¿Qué alimentos están aconsejados en caso de osteoporosis y de fracturas óseas?
    - Arteriosclerosis, Hipercolesterolemia, Hipertensión arterial y Obesidad.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## Tema XI. Enfermedades transmitidas por los alimentos

- Introducción.
- Contaminación de los alimentos.
  - Salmonelosis.
  - Gastroenteritis por *Clostridium perfringens* y por *Staphylococcus aureus*.
  - Infección por *Escherichia coli* y por *Shigella*.
  - Botulismo, Triquinosis y Anisakidosis.
- Consejos para prevenir intoxicaciones alimentarias.
- Consejos en la manipulación de alimentos para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema XII. La conservación de los alimentos**

- Introducción.
- ¿Qué factores son fundamentales para la conservación de los alimentos?
- Sistemas de conservación de los alimentos.
- Conservación en frío.
- La conservación en calor.
- El uso de aditivos alimentarios.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema XIII. Técnicas culinarias**

- Introducción.
- ¿Qué grasas debemos utilizar?
- Uso del horno microondas.
- Resumen.

## **Tema XIV. Interacción medicamentos-alimentos**

- Introducción.
- Interacciones farmacológicas de los medicamentos con la alimentación.
- Interacciones farmacológicas de los medicamentos con nutrientes específicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema XV. Valoración nutricional**

- Introducción.
- Historia clínica y dietética.

- Exploración física.
- Parámetros antropométricos.
- La bioimpedancia como método de evaluación del estado nutricional.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema XVI. Los aditivos alimentarios**

- Introducción.
- Lista de los aditivos alimentarios permitidos actualmente.
  - Colorantes.
  - Conservantes.
  - Antioxidantes y Edulcorantes.
  - Emulgentes, estabilizadores, espesantes y gelificantes.
  - Otros.
- ¿Quién regula el uso de los aditivos alimentarios?
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema XVII. Valoración de análisis de sangre**

- Hemograma o análisis de células.
- Bioquímica o análisis químicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema XVIII. Dietoterapia**

- Introducción.
- Sobrepeso y obesidad.
  - Definición, causas y tipos de obesidad.
  - El impacto del peso sobre la salud: complicaciones asociadas a la obesidad.
  - El IMC como indicador del sobrepeso y de la obesidad.
  - Obesidad infantil.

- Cómo eliminar grasa corporal y relación entre sedentarismo y obesidad.
- ¿Cómo debe ser la dieta para perder peso?
  - Uso de edulcorantes artificiales, consejos, recomendaciones y ejemplo de pauta para 1 día.
- Dietas poco recomendables.
- Tratamiento quirúrgico y farmacológico para la obesidad.
  - Cómo debe ser la dieta tras la intervención y complicaciones.
- El uso de complementos dietéticos para la pérdida de peso.
- Trastornos de la conducta alimentaria (TCA).
  - Anorexia nerviosa.
    - Repercusiones y tratamiento de la anorexia nerviosa.
  - Bulimia nerviosa.
    - Manifestaciones clínicas y tratamiento de la bulimia nerviosa.
  - Binge eating disorders (BED: Trastornos de la ingesta compulsiva).
  - Ortorexia.
- Diabetes.
  - Tipos de diabetes, diagnóstico y manifestaciones clínicas.
  - Complicaciones.
  - Consejos dietéticos para los diabéticos.
    - Propuesta de unificación de criterios en la educación dietética de pacientes diabéticos.
    - Plan de alimentación por raciones en diferentes tipos de dietas.
  - Consejos para comer fuera de casa siendo diabético.
  - Dieta del diabético en situaciones de emergencia y del diabético hospitalizado.
  - Tratamiento farmacológico de la diabetes.
  - Relación entre el ejercicio y la salud del diabético.
- Hipertensión arterial.
  - Efecto de la alimentación sobre los valores de la tensión arterial.
  - Efecto del ejercicio físico sobre los valores de la tensión arterial.
  - Tratamiento farmacológico.
- Hipersolesterolemia.
  - ¿Qué es el colesterol?
  - ¿Qué es la hipercolesterolemia?
  - ¿Qué alimentos están desaconsejados en caso de hipercolesterolemia?
  - ¿Qué beneficios aporta la práctica de ejercicio físico sobre el colesterol?
- Hipertrigliceridemia.
  - ¿Qué son los triglicéridos?



- Intolerancias y alergias alimentarias.
  - Intolerancias alimentarias.
  - Enfermedad celíaca.
    - Más sobre las enfermedades celíacas.
  - Intolerancia a la lactosa.
  - Alergias alimentarias.
- Trastornos digestivos.
  - Úlceras.
    - Intervención nutricional.
    - La dieta en el brote ulceroso.
  - Gastritis.
  - Reflujo gastroesofágico (RGE).
  - Hernia de hiato.
  - Estreñimiento.
    - ¿Cómo se puede mejorar el ritmo intestinal?
    - Trastornos diverticulares.
  - Diarrea.
  - Síndrome de Crohn.
    - Tratamiento.
    - La dieta para los pacientes con enfermedad de Crohn.
  - Síndrome de colon irritable (SII).
  - Cálculos biliares.
  - Pancreopatías.
    - Recomendaciones especiales para los pacientes con pancreatitis crónica y diabetes.
  - Hepatopatías.
    - Hepatitis.
    - Cirrosis.
- Enfermedades renales.
  - Trastornos más comunes de la insuficiencia renal.
  - Normas dietéticas para el paciente con insuficiencia renal en prediálisis.
  - Recomendaciones nutricionales.
  - Normas dietéticas y recomendaciones nutricionales para el paciente en diálisis.
- Litiasis de las vías urinarias.
  - Tratamiento dietético en la litiasis oxálica.
  - Tratamiento dietético de la litiasis úrica.

- Dietas hospitalarias.
  - Dieta absoluta y líquida.
  - Dieta semilíquida.
  - Dieta blanda.
  - Alimentación básica adaptada.
  - Dieta de fácil digestión y dieta basal.
- Nutrición artificial.
  - Nutrición enteral por sonda.
    - Alimentos especiales, alimentos convencionales y vías de acceso.
    - Sistemas de infusión, administración de medicamentos y tipos de sondas.
    - Complicaciones de la nutrición enteral y nutrición enteral domiciliaria.
  - Nutrición parenteral.
- Dietas de exploración.
- Dietas en cirugía.
  - Recomendaciones nutricionales para el paciente en el preoperatorio de cirugía mayor.
  - Recomendaciones nutricionales para el paciente de cirugía maxilofacial.
  - Recomendaciones nutricionales para el paciente de cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica.
  - Recomendaciones nutricionales para el paciente postesófago-gastrectomía.
  - Recomendaciones nutricionales para el paciente poscirugía colónica.
- Recomendaciones nutricionales para el paciente oncológico.
  - La desnutrición en enfermos de cáncer.
  - Soluciones dietéticas a las náuseas, vómitos y odinofagia.
  - Soluciones dietéticas a la mucositis, a las alteraciones del gusto y del olfato, las disgeusias y a la xerostomía.
  - Soluciones dietéticas a la anorexia, diarrea, estreñimiento y pérdida o ausencia de dientes.
- Recomendaciones nutricionales para el enfermo de VIH.
  - ¿Cómo se puede prevenir la aparición de la infección por VIH?
  - Necesidades nutricionales del enfermo de SIDA.
  - Recomendaciones para prevenir las infecciones de origen alimentario.
  - Recomendaciones nutricionales según los medicamentos que toma el paciente.
  - Malnutrición.
    - Más soluciones y recomendaciones sobre la malnutrición.