



**INESEM**

**BUSINESS SCHOOL**

***Curso Experto en Nutrición Humana y Dietética + 8  
Créditos ECTS***

**+ Información Gratis**

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# Curso Experto en Nutrición Humana y Dietética + 8 Créditos ECTS

**duración total:** 650 horas

**horas teleformación:** 325 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

La importancia de la nutrición radica en que una adecuada ingesta de alimentos nos permitirá tener una vida plena y saludable. Una buena alimentación apoyada por ejercicio físico regular, mejorará notablemente nuestra salud y nuestra calidad de vida. Con este curso el alumnado podrá sentar las bases teóricas y prácticas que le permitan adquirir las competencias profesionales necesarias para desarrollar dietas equilibradas que permitan prevenir enfermedades y patologías asociadas a una nutrición inadecuada, así como conocer los principios fundamentales de la dietética y la nutrición: técnicas, terapias, conceptos y tratamientos que harán del alumnado que se acerque a estos contenidos un profesional en el ámbito de la nutrición y la salud.



## *a quién va dirigido*

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

## *objetivos*

Conocer cómo afecta la nutrición y los hábitos de vida en la salud de la persona.

Analizar los principales conceptos teóricos relacionados con la nutrición.

Establecer una clasificación de alimentos y nutrientes que permita diferenciar las características que posee cada uno de ellos.

Realizar un análisis de las necesidades nutricionales que posee cada individuo atendiendo a especificidades de origen genético y biológico.

Desarrollar técnicas de elaboración de dietas basadas en el equilibrio y en la prevención de enfermedades.

Acercarse al conocimiento de las diferentes patologías derivadas de una incorrecta nutrición y unos hábitos de vida poco saludables.

Establecer un tratamiento que permita prevenir, evitar o tratar trastornos derivados de la nutrición.

## *para qué te prepara*

El presente curso, pretende preparar al alumnado para que disponga de las competencias necesarias que le permitan elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas a lo largo de todo el ciclo vital, así como ofrecer los conocimientos necesarios para aquel alumno o alumna que desee recibir una formación específica en Dietética y Nutrición con el fin de perfeccionar su dedicación profesional, al tiempo que fomentar hábitos de vida saludables.

## *salidas laborales*

Nutricionista en comedores públicos, Dietista y Nutricionista en consultas dietéticas, franquicias de nutrición, equipos de elaboración de dietas en hospitales y en el ámbito deportivo de élite, Responsable de alimentación de empresas de catering y cualquier organización o empresa del sector de la hostelería (hoteles, restaurantes y bares).

## 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/máster, 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).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



## forma de bonificación

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

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Introducción a la Nutrición Humana y Dietética'
- Manual teórico 'Grupos de Alimentos: Aproximaciones a su Estudio, Valor Nutricional y Principios de Higiene'
- Manual teórico 'Elaboración de Dietas en Estados Patológicos'
- Manual teórico 'Alimentación Saludable'
- Manual teórico 'Aspectos Nutricionales a lo Largo de la Vida'



## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "Guía del Alumno" entregado junto al resto de materiales de estudio. 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 en un plazo máximo de 48 horas.

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

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



## *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.

## *campus virtual online*

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

## *comunidad*

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.

## *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

**programa formativo**

## **MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS BÁSICOS DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN**

1. Bromatología
2. La ingestión alimenticia
3. La importancia de la nutrición
4. Clasificación de los alimentos
5. Clasificación de los nutrientes
6. La ciencia de la dietética
7. ¿Qué es una dieta?
8. ¿Qué es una ración?
9. El concepto del dietista-nutricionista
10. ¿Qué es la salud?
11. ¿Qué es la enfermedad?

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTOS: COMPONENTES ESENCIALES**

1. Los alimentos y su clasificación
2. Los nutrientes y su clasificación
3. Guías alimentarias y las necesidades nutricionales

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL APARATO DIGESTIVO**

1. Conceptos fundamentales en dietética y nutrición
2. Funcionamiento del aparato digestivo
3. El proceso de la digestión

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES DE LOS ALIMENTOS: NUTRICIÓN Y ENERGÍA**

1. La transformación celular energética
2. ¿Cuáles son las unidades de medida de la energía?
3. El adulto sano y sus necesidades energéticas
4. Los alimentos y su valor calórico

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUTRIENTES ENERGÉTICOS I: HIDRATOS DE CARBONO**

1. Los hidratos de carbono
2. Clasificación de los hidratos de carbono
3. ¿Qué funciones cumplen los hidratos de carbono?
4. Los hidratos de carbono; Metabolismo
5. La fibra dietética

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUTRIENTES ENERGÉTICOS II: LÍPIDOS**

1. Los lípidos: Conceptos y generalidades
2. Las funciones de los lípidos
3. Los lípidos y su distribución
4. Clasificación lipídica
5. El metabolismo de los lípidos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. NUTRIENTES ENERGÉTICOS III: PROTEÍNAS**

1. Las proteínas; definición y generalidades
2. ¿Qué son los aminoácidos?
3. Estructura, clasificación y función de las proteínas
4. Las proteínas y su metabolismo
5. Las proteínas y sus necesidades
6. La importancia del valor proteico en los alimentos
7. Patologías relacionadas con las proteínas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS I: VITAMINAS**

1. Las vitaminas

- 2.Las vitaminas y sus funciones
- 3.Clasificación vitamínica
- 4.Los complejos vitamínicos y las necesidades reales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS II: MINERALES**

- 1.Los minerales
- 2.Clasificación de los minerales
- 3.Características propias de los minerales
- 4.Los minerales y sus funciones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. NUTRIENTES NO ENERGÉTICOS III: EL AGUA Y SU IMPORTANCIA NUTRICIONAL**

- 1.El agua
- 2.Distribución del agua en el cuerpo humano
- 3.Recomendaciones acerca de su consumo
- 4.Alteraciones relacionadas con el consumo de agua
- 5.El agua en los alimentos

## **MÓDULO 2. GRUPOS DE ALIMENTOS: APROXIMACIONES A SU ESTUDIO VALOR NUTRICIONAL Y PRINCIPIOS DE LOS ALIMENTOS**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS**

- 1.El valor nutricional de los alimentos
- 2.Los alimentos y su clasificación según su origen
- 3.El origen de los alimentos: animales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. RELACIÓN DE LA COMPOSICIÓN DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRICIONAL**

- 1.El origen de los alimentos: vegetales
- 2.La familia de las gramíneas y sus derivados
- 3.Verduras y Hortalizas: Clasificación y composición
- 4.El consumo de setas y algas
- 5.Legumbres: estructura y valor nutritivo
- 6.Las frutas y frutos secos; clasificación
- 7.Las grasas vegetales: el aceite de oliva
- 8.Otros alimentos: edulcorantes y fruitivos
- 9.Café, té y cacao: alimentos estimulantes
- 10.Los condimentos, las especias y su clasificación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIGIENE ALIMENTARIA: FUNDAMENTOS DE LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS**

- 1.La cadena alimentaria
- 2.Condiciones y objetivos a cumplir en la cadena alimentaria
- 3.Calidad higiénica, nutritiva, sensorial y tecnológica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS CULINARIAS Y SU EFECTO EN EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS**

- 1.Lavado, pelado y troceado de alimentos
- 2.El proceso de la cocción en alimentos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. MÉTODOS DE CONSERVACIÓN EN LOS ALIMENTOS**

- 1.El proceso de la conservación
- 2.Métodos de conservación según su naturaleza
- 3.Métodos físicos de conservación
- 4.Métodos químicos de conservación
- 5.Pulsos eléctricos de alta intensidad de campo, altas presiones hidrostáticas y envasado activo
- 6.Decálogo del consumidor
- 7.Recomendaciones para un consumo responsable
- 8.El origen de los hábitos alimenticios

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DE DIETAS: INGESTAS RECOMENDADAS Y TABLAS DE COMPOSICIÓN**

## **DE LOS ALIMENTOS. ETIQUETADO NUTRICIONAL**

- 1.Herramientas de estimación nutricional en la población
- 2.Requerimientos nutricionales
- 3.Legislación en el etiquetado de los alimentos

## **MÓDULO 3. ELABORACIÓN DE DIETAS EN ESTADOS PATOLÓGICOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. DIETOTERAPIA: DIETAS TERAPÉUTICAS**

- 1.Importancia de la nutrición en estados patológicos
- 2.Valoración de pacientes enfermos
- 3.Síntesis

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. MALNUTRICIÓN**

- 1.Concepto y grupos de riesgo
- 2.Tipología de la desnutrición
- 3.Modificaciones patológicas asociadas a la desnutrición
- 4.Alteraciones metabólicas: Síndrome de realimentación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. CAMBIOS ENDOCRINOS ASOCIADOS A LA OBESIDAD**

- 1.Páncreas endocrino
- 2.Adipocitos
- 3.Hipófisis
- 4.Gónadas
- 5.Glándula suprarrenal
- 6.Hormonas gastrointestinales
- 7.Tiroides

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. METABOLISMO ASOCIADO A LA OBESIDAD**

- 1.El metabolismo
- 2.Implicación del metabolismo en la obesidad
- 3.Adaptaciones metabólicas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETOTERAPIA EN TRASTORNOS DE OBESIDAD**

- 1.Importancia sociosanitaria de la obesidad
- 2.Obesidad y síndrome metabólico
- 3.Determinación y evaluación del paciente obeso
- 4.Reducción de peso
- 5.Tratamiento higiénico-dietético y farmacológico del paciente obeso

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTRATEGIAS DIETÉTICAS Y PÉRDIDA DE GRASA**

- 1.Cambio de hábitos alimentarios
- 2.Restricción calórica
- 3.Ayuno intermitente
- 4.Dieta cetogénica
- 5.Actividad física y ejercicios de fuerza

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIETOTERAPIA EN EL PACIENTE DIABÉTICO**

- 1.Diabetes Mellitus
- 2.Metabolismo glucídico
- 3.Alteraciones en la producción y liberación de insulina
- 4.Tipos de diabetes
- 5.Sintomatología
- 6.Diagnóstico
- 7.Objetivos del tratamiento
- 8.Intervención nutricional
- 9.Hipoglucemia, hiperglucemia y otras complicaciones
- 10.Educación diabetológica

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. DIETOTERAPIA EN OSTEOPOROSIS**

- 1.Osteoporosis

2. Proceso de formación del hueso
3. Clasificación y diagnóstico de la osteoporosis
4. Causas principales
5. Intervención

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. DIETOTERAPIA EN LAS ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS**

1. Diferencia entre intolerancia y alergia alimentaria
2. La respuesta alérgica
3. Sintomatología de la alergia alimentaria
4. Sintomatología de la intolerancia alimentaria
5. Diagnóstico
6. Tratamiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. DIETOTERAPIA Y CELIAQUÍA**

1. La enfermedad celiaca
2. Causas de aparición
3. Sintomatología
4. Diagnóstico
5. Terapéutica
6. Consejos y recomendaciones

## **MÓDULO 4. ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS BÁSICOS DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN**

1. Bromatología
2. La ingestión alimenticia
3. La importancia de la nutrición
4. Clasificación de los alimentos
5. Clasificación de los nutrientes
6. La ciencia de la dietética
7. ¿Qué es una dieta?
8. ¿Qué es una ración?
9. El concepto del dietista-nutricionista
10. ¿Qué es la salud?
11. ¿Qué es la enfermedad?

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTOS: COMPONENTES ESENCIALES**

1. Los alimentos y su clasificación
2. Los nutrientes y su clasificación
3. Guías alimentarias y las necesidades nutricionales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. RELACIÓN DE LA COMPOSICIÓN DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRICIONAL**

1. El origen de los alimentos: vegetales
2. La familia de las gramíneas y sus derivados
3. Verduras y Hortalizas: clasificación y composición
4. El consumo de setas y algas
5. Legumbres: estructura y valor nutritivo
6. Las frutas y frutos secos; clasificación
7. Las grasas vegetales: el aceite de oliva
8. Otros alimentos: edulcorantes y fruitivos
9. Café, té y cacao: alimentos estimulantes
10. Los condimentos, las especias y su clasificación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES DE LOS ALIMENTOS: NUTRICIÓN Y ENERGÍA**

1. La transformación celular energética
2. ¿Cuáles son las unidades de medida de la energía?
3. El adulto sano y sus necesidades energéticas

4.Los alimentos y su valor calórico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETA EQUILIBRADA**

- 1.Principios básicos
- 2.Dieta mediterránea: paradigma de la dieta equilibrada
- 3.Macronutrientes y su distribución energética
- 4 Metodología de trabajo en la elaboración de dietas
- 5.Errores y creencias más comunes relacionados con la alimentación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS CULINARIAS Y SU EFECTO EN EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS**

- 1.Lavado, pelado y troceado de alimentos
- 2.El proceso de la cocción en alimentos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. MÉTODOS DE CONSERVACIÓN EN LOS ALIMENTOS**

- 1.El proceso de la conservación
- 2.Métodos de conservación según su naturaleza
- 3.Métodos físicos de conservación
- 4.Métodos químicos de conservación
- 5.Pulsos eléctricos de alta intensidad de campo, altas presiones hidrostáticas y envasado activo
- 6.Decálogo del consumidor
- 7.Recomendaciones para un consumo responsable
- 8.El origen de los hábitos alimenticios

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DE DIETAS: INGESTAS RECOMENDADAS Y TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS. ETIQUETADO NUTRICIONAL**

- 1.Herramientas de estimación nutricional en la población
- 2.Requerimientos nutricionales
- 3.Legislación en el etiquetado de los alimentos

### **MÓDULO 5. ASPECTOS NUTRICIONALES A LO LARGO DE LA VIDA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL PROCESO DE INSTAURACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES**

- 1.Origen e importancia de los hábitos alimenticios
- 2.Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios
- 3.Reforzar hábitos adecuados y eliminar hábitos inadecuados
- 4.Introducción al Coaching nutricional

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROYECTOS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD ALIMENTARIA**

- 1.Los proyectos de educación sanitaria
- 2.Recogida de datos
- 3.Métodos de ejecución de los proyectos para la salud alimentaria
- 4.La Evaluación y su importancia

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO**

- 1.Introducción
- 2.Cambios fisiológicos durante el embarazo
- 3.Necesidades nutricionales en el embarazo
- 4.Recomendaciones dietéticas en el embarazo
- 5.Complicaciones más frecuentes en el embarazo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA**

- 1.Cambios fisiológicos durante la lactancia
- 2.Necesidades nutricionales en la lactancia
- 3.Recomendaciones dietéticas en la lactancia
- 4.Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
- 5.Tipos de lactancia
- 6.Posición para la lactancia
- 7.Duración y frecuencia en las tomas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE**

+ Información Gratis

- 1.Cambios fisiológicos
- 2.Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
- 3.Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
- 4.Alimentación complementaria o Beikost
- 5.Recomendaciones para preparar el biberón

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA**

- 1.Cambios fisiológicos
- 2.Hitos del desarrollo del niño
- 3.Factores que influyen en la ingestión de alimentos
- 4.Pirámide nutricional en el niño
- 5.Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
- 6.Ritmos alimentarios durante el día
- 7.Aprender a comer
- 8.Plan semanal de comidas
- 9.Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
- 10.Obesidad: estrategia NAOS
- 11.Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
- 12.Comedores escolares

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA**

- 1.Introducción
- 2.Cambios fisiológicos
- 3.Necesidades y recomendaciones nutricionales
- 4.Adolescentes: consejos de una vida saludable

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD**

- 1.Introducción
- 2.Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento
- 3.Necesidades nutricionales en el envejecimiento
- 4.Aspectos culinarios en la dieta del anciano
- 5.Consejos para la planificación de los menús en ancianos
- 6.Alimentación básica adaptada
- 7.Menopausia