



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Máster en Nutrición Geriátrica, Pediátrica y Deportiva + 13 Créditos ECTS***

**+ Información Gratis**

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

# **Máster en Nutrición Geriátrica, Pediátrica y Deportiva + 13 Créditos ECTS**

**duración total:** 1.500 horas

**horas teleformación:** 450 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## **descripción**

Las necesidades nutricionales van cambiando a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Por ello, hay que tener en cuenta las recomendaciones específicas de cada colectivo.

Este Máster está enfocado a la nutrición tanto genérica y pediátrica, como en el ámbito deportivo.

Abordando los requerimientos y necesidades diferenciadas y concretas. En el estudio pediátrico, aborda también los estados fisiológicos de la madre, al igual que en el aspecto deportivo, hace una mención especial a la fisiología del ejercicio.

Pretende dar respuesta a una población cada vez más preocupada por su correcta alimentación, marcando las pautas y cambios morfológicos y fisiológicos y su influencia en la nutrición.



**+ Información Gratis**

## *a quién va dirigido*

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

## *objetivos*

- Conocer los principios fundamentales de la dietética y la nutrición.
- Establecer las necesidades nutricionales en pediatría, así como en los distintos periodos fisiológicos de la madre.
- Establecer las necesidades nutricionales en geriatría, sus requerimientos e inconvenientes.
- Capacitar al alumno para realizar sesiones de entrenamiento, así como asesoramiento nutricional en el ámbito deportivo.
- Habilitar para la realización de dietas en los distintos estados patológicos.

## *para qué te prepara*

Este Máster en Nutrición Geriátrica, Pediátrica y Deportiva de INESM te conducirá a adquirir los conocimientos necesarios para un abordaje completo del estudio nutricional y dietético del deportista, recién nacido y primeros años de vida, así como del anciano. Haciendo especial interés en las necesidades según las diferentes etapas de la vida, te permitirá la elaboración de dietas en estados patológicos.

## *salidas laborales*

El perfil profesional al que le conduce el Máster en Nutrición Geriátrica, Pediátrica y Deportiva de INESEM está orientado a organismos relacionados con la alimentación, gabinetes de dietética y nutrición, asesoramiento y formación, así como comedores escolares, colegios y guarderías e instituciones sociales, geriátricos y centros deportivos entre otros.

## 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 'Nutrición Infantil Vol I'
- 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 'Nutrición Infantil Vol II'
- Manual teórico 'Nutrición Deportiva Aplicada'
- Manual teórico 'Fisiología del Ejercicio y Valoración Nutricional del Deportista'
- Manual teórico 'Nutrición Geriátrica'
- Manual teórico 'Nutrición y Obesidad Infantil'
- Manual teórico 'Coach Nutricional'



## 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 inesem 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. NUTRICIÓN INFANTIL

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

- 1.Cambios fisiológicos durante el embarazo
- 2.Necesidades nutricionales en el embarazo
- 3.Pautas para alimentarse bien
- 4.Problemas asociados al bajo peso de la embarazada
- 5.Problemas asociados a la obesidad de la embarazada
- 6.Patologías gestacionales relacionadas con la dieta
- 7.Otras consideraciones alimentarias
- 8.Productos o alimentos que deben evitarse durante el embarazo

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿CÓMO DEBO ALIMENTARME DESPUÉS DEL PARTO?

- 1.Recomendaciones para después del parto
- 2.Alimentación durante la lactancia
- 3.Alimentos necesarios

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LACTANCIA MATERNA

- 1.El puerperio
- 2.Necesidades nutricionales en la lactancia
- 3.La lactancia
- 4.Tipos de lactancia
- 5.Dificultades con la lactancia
- 6.Posición para la lactancia
- 7.Duración y frecuencia en las tomas
- 8.Lactancia materna a demanda
- 9.Relactancia
- 10.Medicamentos

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN DEL BEBÉ DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

- 1.El calostro
- 2.Evolución de la alimentación
- 3.Consejos para la alimentación del bebé
- 4.Alimentos que conviene evitar en la alimentación del bebé
- 5.Comparación de la leche materna con la leche de vaca
- 6.Biberón
- 7.Horario

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

- 1.La energía
- 2.Proteínas
- 3.Hidratos de carbono
- 4.La fibra dietética
- 5.Las grasas
- 6.Vitaminas
- 7.Minerales

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUTRICIÓN EN LA INFANCIA

- 1.Alimentación tras el primer año de vida
- 2.Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
- 3.Alimentación en la infancia
- 4.Ritmos alimentarios durante el día
- 5.Plan semanal de comidas

6. Alimentos desaconsejados
7. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación
8. Consejos para evitar problemas durante la comida

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. AVERSIONES ALIMENTARIAS EN LA INFANCIA**

1. Desarrollo de la conducta alimentaria y sus alteraciones
2. Principales aversiones alimentarias
3. Estrategias frente las aversiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA HIGIENE BUCAL**

1. El cuidado de los dientes
2. Cómo lavarse los dientes
3. Enfermedades que afectan a los dientes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. INTOLERANCIA Y ALERGIAS A LOS ALIMENTOS**

1. Definiciones
2. Intolerancia a los alimentos
3. Alergias alimentarias

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. DISEÑO MENÚS INFANTILES**

1. Introducción al diseño de menús
2. Menús especiales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL COMEDOR ESCOLAR COMO ÁMBITO EDUCATIVO**

1. Introducción al comedor escolar
2. Importancia del comedor escolar en la comunidad educativa
3. El comedor escolar en el Proyecto Educativo de Centro
4. Propuestas de mejora

### **MÓDULO 4. NUTRICIÓN Y OBESIDAD INFANTIL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN A LO LARGO DE LA VIDA**

1. Alimentación del bebé
2. Nutrición en la infancia
3. Nutrición en la adolescencia

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL**

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. OBESIDAD Y SOBREPESO**

1. Aspectos generales de la obesidad y el sobrepeso
2. Causas de sobrepeso y obesidad
3. Fisiopatología de la obesidad
4. Tipos de sobrepeso y obesidad
5. Obesidad infantil

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. RIESGOS Y PROBLEMAS ASOCIADOS A LA OBESIDAD INFANTIL**

1. Comorbilidades y riesgos del sobrepeso y la obesidad
2. Síndrome metabólico
3. Diabetes mellitus tipo II
4. El síndrome de hipoventilación-obesidad
5. El síndrome de apnea obstructiva del sueño
6. La hipertensión arterial
7. La enfermedad cardiovascular
8. Neoplasias

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA OBESIDAD**

- 1.Psicología y obesidad
- 2.Problemas psicológicos en la obesidad
- 3.Evaluación psicológica del paciente con obesidad
- 4.Pautas de atención psicológica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD INFANTIL**

- 1.Intervención dietética
- 2.Ejercicio físico en el tratamiento de la obesidad infantil
- 3.Intervención quirúrgica
- 4.Tratamiento farmacológico en la obesidad infantil
- 5.Tratamiento de la diabetes mellitus tipo dos en la infancia
- 6.Actuaciones no farmacológicas para disminuir la tensión arterial
- 7.Educación alimentaria terapéutica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIETA SALUDABLE**

- 1.Concepto de dieta y su clasificación
- 2.Dieta equilibrada
- 3.Mitos de la nutrición y las dietas
- 4.La dieta en el niño con obesidad Pirámide nutricional infantil

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL. PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD**

- 1.Prevenición
- 2.Establecimiento adecuado de las ingestas recomendadas
- 3.Agentes educativos y sociales influyentes en los hábitos alimenticios
- 4.Los estilos de vida
- 5.Aspectos que pueden ayudar a reforzar hábitos adecuados o a eliminar los
- 6.Equilibrio alimentario
- 7.Medidas para el fomento de la alimentación saludable

### **MÓDULO 5. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO Y VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA**

- 1.Introducción a la Miología
- 2.Clasificación del Tejido Muscular
- 3.Características del tejido muscular
- 4.El Músculo Esquelético
- 5.Uniones musculares
- 6.Tono y fuerza muscular
- 7.La contracción muscular

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO**

- 1.Energía para la contracción muscular
- 2.Hidratos de carbono y ejercicio
- 3.Utilización de la grasa en el ejercicio
- 4.Utilización de las proteínas en el ejercicio
- 5.Vitaminas y deportistas
- 6.Minerales y deportistas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO**

- 1.Introducción a la fisiología del ejercicio
- 2.Ejercicio físico
- 3.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- 4.La fatiga

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE**

- 1.Balance hídrico. Ingesta y eliminación de agua

- 2.La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física
- 3.Requerimientos adicionales de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos durante la práctica deportiva
- 4.Ingesta recomendable de bebidas específicas para deportistas
- 5.La deshidratación como detonante de la hipertermia

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE**

- 1.Introducción a las ayudas ergogénicas y el dopaje
- 2.Ayudas ergogénicas alimentarias
- 3.Ayudas ergogénicas farmacológicas
- 4.Ayudas ergogénicas fisiológicas
- 5.Ayudas ergogénicas hormonales
- 6.Otras ayudas ergogénicas
- 7.Dopaje

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. VALORACIÓN NUTRICIONAL Y COMPOSICIÓN CORPORAL**

- 1.Importancia de la valoración del estado nutricional del deportista
- 2.Entrevista con el deportista
- 3.Evaluación dietética
- 4.Evaluación clínica
- 5.Valoración de la composición corporal del deportista
- 6.Evaluación bioquímica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PAUTAS DIETÉTICAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

- 1.Introducción
- 2.Ingesta y gasto calórico
- 3.Hidratos de carbono
- 4.Grasas
- 5.Proteínas
- 6.Pirámide nutricional del deportista

### **MÓDULO 6. NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

- 1.Actividad física
- 2.Actividad física en la niñez
- 3.Actividad física en la adolescencia
- 4.Actividad física en la tercera edad
- 5.Actividad física y nutrición durante el embarazo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO**

- 1.El rendimiento deportivo
- 2.Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo
- 3.Nutrición para el entrenamiento
- 4.Nutrición para la recuperación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA: DEPORTES DE FUERZA Y RESISTENCIA**

- 1.Introducción a la resistencia y la fuerza
- 2.La práctica de Fitness y sus recomendaciones nutricionales
- 3.La práctica del Atletismo - pruebas de semifondo y sus recomendaciones
- 4.La práctica del Atletismo - pruebas de fondo y sus recomendaciones
- 5.La práctica del Boxeo y sus recomendaciones nutricionales
- 6.La sobrecarga de carbohidratos en los deportes de fuerza y resistencia

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA: DEPORTES DE FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD**

- 1.Introducción a la velocidad y la flexibilidad
- 2.La práctica de las Artes Marciales y sus recomendaciones nutricionales
- 3.La práctica del Baloncesto y sus recomendaciones nutricionales

- 4.La práctica de la Gimnasia y sus recomendaciones nutricionales
- 5.La práctica de la Natación - pruebas cortas y sus recomendaciones nutricionales
- 6.La práctica del Atletismo - pruebas de velocidad y sus recomendaciones nutricionales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN LA RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS**

- 1.Concepto de lesión deportiva
- 2.Lesiones deportivas y nutrición

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN SITUACIONES DEPORTIVAS ESPECIALES**

- 1.Situaciones especiales en la práctica deportiva
- 2.La práctica del Sumo y sus recomendaciones nutricionales
- 3.La práctica del Culturismo y sus recomendaciones nutricionales
- 4.La práctica del Automovilismo y sus recomendaciones nutricionales
- 5.La práctica del Alpinismo y sus recomendaciones nutricionales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA NUTRICIÓN EN DEPORTISTAS DE ÉLITE**

- 1.Pasado y presente en el deporte de élite
- 2.La dieta para el deportista de élite
- 3.Los aminoácidos en la dieta del atleta

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA INFLUENCIA DE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LA NUTRICIÓN DEPORTIVA**

- 1.Aspectos psicológicos: deporte y nutrición
- 2.Efectos de la presión social y deportiva sobre la psicología y las prácticas nutricionales del deportista
- 3.La relación psicología-nutrición en diferentes poblaciones activas y sedentarias
- 4.Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. COACHING DEPORTIVO Y NUTRICIONAL**

- 1.Concepto de Coaching
- 2.El origen del coaching deportivo
- 3.Coaching deportivo: aprender a fluir

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING PASO A PASO**

- 1.El contrato: evaluación inicial y establecimiento de la relación
- 2.Valoración y diseño del plan de acción
- 3.Sesiones de trabajo y entrenamiento
- 4.Evaluación del progreso
- 5.La primera sesión

## **MÓDULO 7. 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 socio-sanitaria 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 celíaca

2. Causas de aparición

3. Sintomatología

4. Diagnóstico

5. Terapéutica

6. Consejos y recomendaciones

## **MÓDULO 8. NUTRICIÓN GERIÁTRICA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ANCIANOS**

1. Situación general de la vejez

2. Relación entre Alimentación-nutrición-salud-envejecimiento

3. Cambios en la vejez que influyen en la alimentación y Nutrición

4. Necesidades nutricionales en el anciano sano



## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DE LOS CAMBIOS EN LA INGESTA ALIMENTARIA**

1. Factores que influyen en el estado nutricional del Anciano
2. Valoración del estado nutricional

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. SUGERENCIAS SOBRE LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO**

1. Algunos aspectos interesantes en relación con las Necesidades de principios inmediatos, vitaminas, Minerales y agua de los ancianos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. SUGERENCIAS SOBRE NUTRICIÓN EN FUNCIÓN DE LAS DIFERENTES PATOLOGÍAS**

1. Enfermedad gástrica
2. Estreñimiento
3. Colopatías
4. Ancianos terminales
5. Diabetes
6. Gota e hiperuricemias

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETAS BÁSICAS**

1. Requerimientos nutricionales en el anciano
2. Dieta equilibrada en el anciano

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN ONCOLOGÍA**

1. Cáncer: epidemiología e impacto sociosanitario
2. Problemas nutricionales asociados al cáncer
3. Etiología
4. Evaluación del estado nutricional
5. Intervenciones dietéticas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE ONCOLÓGICO**

1. Alimentación del paciente oncológico
2. Alteraciones del apetito
3. Nutrición artificial
4. Deshidratación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. EFECTOS ADVERSOS A LOS TRATAMIENTOS ONCOLÓGICOS QUE AFECTAN A LA NUTRICIÓN. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS**

1. Anorexia
2. Náuseas y vómitos
3. Alteraciones de gusto y olfato
4. Mucositis
5. Xerostomía
6. Disfagia
7. Odinofagia
8. Diarrea
9. Estreñimiento
10. Intolerancia a la lactosa
11. Plenitud precoz
12. Linfedema

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. ALIMENTACIÓN BÁSICA ADAPTADA**

1. Administración del alimento al enfermo: alimentación artificial
2. Técnicas de soporte nutricional. Nutrición enteral
3. Nutrición parenteral

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL PACIENTE HOSPITALARIO.**

### **FORMULACIÓN DE PREPARADOS NUTRICIONALES**

1. Valoración del estado nutricional del paciente. Cálculo de índices pronósticos
2. Procesos patológicos donde se indica
3. Formulación de preparados para nutrición parenteral
4. Evaluación inmunológica

## **MÓDULO 9. COACH NUTRICIONAL**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

1. Conceptos: Salud, enfermedad, alimentación y nutrición
2. Conceptos asociados
3. Clasificación de los alimentos
4. Clasificación de los nutrientes
5. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL**

1. Conceptos básicos
2. Fisiología y anatomía del aparato digestivo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIGESTIÓN**

1. La digestión
2. Trastornos digestivos
3. Reguladores de la digestión
4. Hiperpermeabilidad
5. Calorías

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES I**

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Necesidades energéticas totales según la FAO

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES II**

1. Valor energético de los alimentos
2. Tablas de composición de los alimentos
3. Ley de isodinamia y ley de los mínimos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTO**

1. Alimentos de origen animal
2. Alimentos de origen vegetal
3. Otros alimentos
4. Influencia del procesado de los alimentos en su composición y valor nutricional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING**

1. Definición de coaching
2. Origen del coaching
3. Importancia del coaching. Beneficios del coaching
4. El coaching nutricional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. FUNDAMENTOS DEL COACHING**

1. Conceptos y aspectos fundamentales
2. El papel del coach
3. La figura del coachee

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL PROCESO DEL COACHING**

1. Proceso de coaching
2. Fases del proceso de coaching
3. Importancia de la sesión inicial de coaching
4. Técnicas del proceso de coaching
5. El proceso de cambio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. APLICACIONES DEL COACH NUTRICIONAL. LA NUTRICIÓN DEPORTIVA**

1. Necesidades nutricionales y energéticas en el deporte
2. Elaboración de dietas para los deportistas
3. Suplementos dietéticos
4. La importancia del coach nutricional en el deporte

## MÓDULO 10. PROYECTO FIN DE MÁSTER