INESEM

BUSINESS SCHOOL

# *Máster en Dietética y Nutrición + 5 Créditos ECTS*

+ Información Gratis

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

# *Máster en Dietética y Nutrición + 5 Créditos ECTS*

***duración total:*** 1.500 horas ***horas teleformación:*** 450 horas

***precio:*** 0 € *

***modalidad:*** Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## *descripción*

Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arteriosclerosis, obesidad, diabetes…etc. Con este Master el alumno será capaz de planificar menús equilibrados y adaptados a la persona destinataria y sus características, atendiendo a sus necesidades nutricionales, hábitos de vida, etc.

## a quién va dirigido

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

## objetivos

-Concienciar  sobre el carácter preventivo que una nutrición óptima tiene sobre algunas enfermedades.
-Poseer un conocimiento razonado de las necesidades energéticas y nutritivas del organismo.
-Estudiar los aspectos nutricionales, fuentes e ingestas recomendadas de los distintos nutrientes.
-Definir las necesidades nutricionales en las distintas etapas de la vida y periodos fisiológicos: alimentación materno-infantil; nutrición infantil; dietética y nutrición en la tercera edad.
-Definir las necesidades nutricionales en la práctica del deporte.
-Conocer y valorar los distintos trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y obesidad.
-Planificar menús equilibrados en su aporte energético y nutritivo para diversas colectividades.

## para qué te prepara

El presente Master pretende dotar al alumno de la formación técnica y teórica en nutrición, que no sólo contempla la información básica sobre nutrientes y las funciones metabólicas de los mismos, sino que además incluye todo aquello relativo a efectos de la nutrición en el mantenimiento del estado de salud y en la prevención y tratamiento de las enfermedades.

## salidas laborales

Dietista-nutricionista en consultorios médicos, Responsable de la elaboración de menús equilibrados en residencias geriátricas, complejos hoteleros, comedores escolares, etc.

## 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 direccion General — Firma del alumno/a

MARIA MORENO HIDALGO — 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 Higie
- Manual teórico 'Estudio de las Necesidades Nutricionales en los Diferentes Grupos Poblacionales'
- Manual teórico 'Elaboración de Dietas en Estados Patológicos'
- Manual teórico 'Tipos, Criterios de Diagnóstico y Evaluación de los Trastornos de la Conducta Alimentaria'
- Manual teórico 'Nutrición en la Práctica Deportiva'
- Manual teórico 'Coach Nutricional'

Cuaderno
de Ejercicios
Manual
de Alumno
INESEM
FORMACIÓN
CONTINUA.EU

## *profesorado y servicio de tutorías*

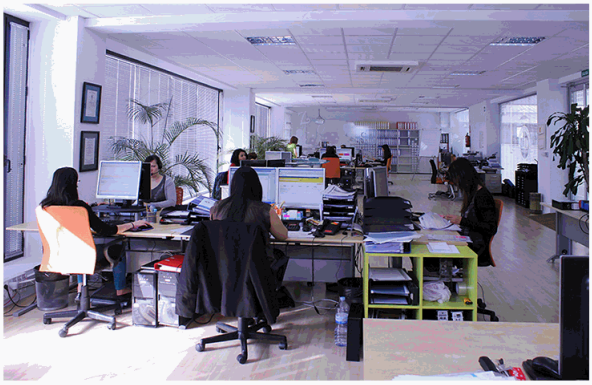
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “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

+ Información Gratis

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 HIGIENE ALIMENTARIA

**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**

+ Información Gratis

**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. ESTUDIO DE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES EN LOS DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. DIETA EQUILIBRADA**

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

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. HERRAMIENTAS PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL**

1.Clasificación
2.Entrevista dietética
3.Evaluación del consumo de alimentos
4.Historia e indicadores clínicos
5.Medidas antropométricas
6.Pruebas bioquímicas
7.Determinación de la función inmunológica

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. EMBARAZO: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES**

1.Consideraciones generales
2.Variabilidad fisiológica en el embarazo
3.Aumento de los requerimientos nutricionales
4.Consejos nutricionales
5.Desórdenes y complicaciones relacionados con el embarazo

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. LACTANCIA MATERNA: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES**

1.Variabilidad fisiológica en la mujer lactante
2.Requerimientos nutricionales
3.Consejos nutricionales en la mujer lactante
4.Medidas higiénico-dietéticas
5.Lactancia materna Vs Lactancia artificial
6.Ergonomía y aspectos prácticos de la lactancia
7.Características de las tomas

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. LACTANTE: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES**

1.Variabilidad fisiológica
2.Crecimiento y desarrollo nutricional
3.Requerimientos nutricionales del lactante
4.Diversificación alimentaria (DA): alimentación de destete
5.Aspectos prácticos en la preparación del biberón

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. INFANCIA: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES**

1.Variabilidad fisiológica
2.Crecimiento y desarrollo nutricional
3.Determinantes de los hábitos alimenticios en la infancia
4.Grupos de alimentos en la alimentación infantil
5.Requerimientos nutricionales en la infancia
6.Distribución de las tomas diarias
7.Educación nutricional
8.Planificación del menú semanal

+ Información Gratis

9.Relación dieta equilibrada - desarrollo infantil: aspectos fundamentales
10.Obesidad infantil: Estrategia para la nutrición, actividad física y la prevención de la obesidad
11.Situación actual del consumo alimentario infantil
12.Menú escolar
13.Principios de hábitos saludables en la infancia

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. ADOLESCENCIA: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES**

1.Fundamentos de la nutrición en la adolescencia
2.Variabilidad fisiológica: velocidad de crecimiento y modificación de la masa corporal
3.Requerimientos nutricionales en la adolescencia
4.Principios de hábitos saludables en el adolescente

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. TERCERA EDAD: PRINCIPALES CONSIDERACIONES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES**

1.Envejecimiento
2.Variabilidad asociada al proceso de envejecimiento
3.Requerimientos nutricionales en la tercera edad
4.Precauciones en la preparación y planificación de la comida del anciano
5.Planificación de menús
6.Dificultades en la deglución: Alimentación básica adaptada
7.Cambios hormonales en la mujer y su alimentación

# MÓDULO 4. 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

+ Información Gratis

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 5. TIPOS, CRITERIOS DE DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN DE LC TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS: FACTORES PSICOLÓGICOS Y SOCIALES**

1.Evolución histórica de los trastornos alimentarios
2.Clasificación de los trastornos de conducta alimentaria en función de los alimentos
3.La personalidad como factor en el proceso de la alimentación
4.El estudio de la personalidad en sus diferentes etapas
5.La influencia de los factores sociales

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. LOS PROCESOS FISIOLÓGICOS Y NEUROBIOLÓGICOS QUE INTERVIENEN EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA**

1.El desarrollo de la conducta alimentaria en función del contexto
2.Respuestas neurobiológicas

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. LOS TRASTORNOS MENTALES Y SU INFLUENCIA EN LA ALIMENTACIÓN**

1.Clasificación de los trastornos mentales
2.El trastorno de ansiedad y su influencia en la conducta alimentaria
3.Los trastornos afectivos y su influencia en la conducta alimentaria

4.Los trastornos por consumo de alcohol y su influencia en la conducta alimentaria
5.Los trastornos por el consumo de sustancias y su influencia en la conducta alimentaria
6.Los trastornos esquizoides y su influencia en la conducta alimentaria
7.La demencia y sus diferentes estadios

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA OBESIDAD**

1.Características de la obesidad
2.Diferentes clasificaciones de la obesidad
3.Prevalencia
4.Factores que intervienen en la obesidad
5.Influencia de los aspectos psicosociales
6.Trastornos comórbidos y alteraciones de la imagen corporal
7.El tratamiento multidisciplinar en la obesidad

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. TRASTRONOS ALIMENTICIOS. ANOREXIA**

1.Características de la anorexia
2.Desarrollo histórico
3.Prevalencia
4.Factores que intervienen en la anorexia
5.Repercusiones clínicas
6.Criterios diagnósticos de la anorexia
7.Evolución sintomatológica
8.Tipos de tratamiento

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. TRASTORNOS ALIMENTICIOS. BULIMIA**

1.Características de la bulimia
2.Desarrollo histórico
3.Prevalencia
4.Criterios diagnósticos de la bulimia
5.Evolución de la sintomatología
6.Tipos de tratamiento
7.Principales diferencias entre anorexia y bulimia

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN FUNCION DEL TIPO DE ALIMENTOS**

1.La vigorexia Sintomatología, causas y consecuencias
2.La ortorexia Sintomatología, causas y consecuencias
3.La desnutrición

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. TRASTRONOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA: EVALUACION, CRITERIOS Y DIAGNÓSTICO**

1.La evaluación
2.Criterios para el diagnóstico de los trastornos de la conducta alimentaria
3.El diagnóstico

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL TRATAMIENTO INTERDISCIPLINAR**

1.La relación con el paciente
2.La comunicación
3.Manejo de la comunicación en situaciones de conflicto
4.Procedimiento para el registro de datos
5.Prevención y tratamientos
6.Tratamiento clínico y nutricional de los trastornos alimentarios

# MÓDULO 6. LA NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA MIOLOGÍA**

1.La Miología
2.Diferentes tipos de Tejido Muscular
3.Principales características del tejido muscular
4.Características del Músculo esquelético

+ Información Gratis

5.Elementos y características de las uniones musculares
6.El tono y la fuerza muscular Características principales
7.La contracción muscular Características principales

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA FÍSICA**

1.El uso de energía muscular
2.Los hidratos de carbono
3.Las grasa en el ejercicio físico
4.Las proteínas en el ejercicio físico
5.Las vitaminas
6.Los minerales
7.El agua en la práctica física

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL EJERCICIO FÍSICO Y LA FISIOLOGÍA DEL DEPORTE**

1.La fisiología en la práctica de ejercicio físico
2.Características del ejercicio físico
3.Adaptaciones orgánicas presentes durante el ejercicio físico
4.La fatiga durante la práctica de ejercicio físico

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

1.Equilibrio hídrico
2.Ingesta y eliminación de agua
3.Las funciones del agua durante la práctica deportiva
4.La reposición de líquidos y electrolitos durante la práctica deportiva
5.Pautas para una correcta reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6.Tipos de bebidas recomendadas durante la práctica deportiva
7.La hipertermia y la deshidratación Efectos

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. ERGOGENIA Y DOPAJE**

1.Comienzos de las técnicas ergogénicas
2.Los lípidos e hidratos de carbono como elementos de ayuda ergogénica
3.Las proteínas, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas utilizados con fines ergogénicos
4.Las vitaminas y los minerales como suplemento
5.El bicarbonato, el citrato y el fosfato
6.Otras sustancias utilizas como ayuda ergogénica
7.El dopaje

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. PRINCIPALES RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

1.La educación alimentaria
2.Índices de gasto calórico
3.Los hidratos de carbono y sus requerimientos durante la práctica deportiva
4.Las grasas
5.Las proteínas y sus requerimientos durante la práctica deportiva
6.El entrenamiento de hipertrofia

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA**

1.La práctica de actividad física en la niñez
2.La práctica de actividad física en la adolescencia
3.La práctica de actividad física en la edad adulta
4.La práctica de actividad física en la tercera edad

# MÓDULO 7. 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

+ Información Gratis

**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 NUTRICION 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 8. PROYECTO FIN DE MÁSTER

+ Información Gratis