



**Programas de Formación  
y Especialización**  
**MEDICINA Y SALUD**

**Alimentación, nutrición y salud.  
Dietética y dietoterapia**



MODALIDAD  
**100%  
ONLINE**

ÁREAS  
**ENFERMERÍA  
Y FARMACIA**

DURACIÓN  
**200  
HORAS**

TUTORÍA  
**TUTOR  
PERSONAL**

**OCEANO**  
medicina

[www.oceanomedicina.com](http://www.oceanomedicina.com)

## DESCRIPCIÓN

El programa de formación médica online **«Alimentación, nutrición y salud. Dietética y dietoterapia»** de **Océano Medicina** está dirigido a los profesionales de la salud que deseen ampliar sus conocimientos y tener la máxima información actualizada respecto al tratamiento dietético de las enfermedades más estrechamente relacionadas con la alimentación, y respecto a la evaluación nutricional de la alimentación actual, mejorando así los conocimientos teórico-prácticos adquiridos en estas materias en cualquier formación básica anterior, y permitiendo una especialización en temas de salud y nutrición.

## OBJETIVOS

Los objetivos del programa de formación médica online de **Océano Medicina «Alimentación, nutrición y salud. Dietética y dietoterapia»** son:

- 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.
- 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.

## AVALES Y CERTIFICACIONES

Los programas formativos de **Océano Medicina** están avalados y recomendados por importantes instituciones y asociaciones médicas. Asimismo, están certificados por diversas universidades y entidades certificadoras. (consultar en [www.oceanomedicina.com](http://www.oceanomedicina.com)).

El programa formativo **«Alimentación, nutrición y salud. Dietética y dietoterapia»** está acreditado por la Universidad San Jorge. Al finalizar el programa con calificación adecuada el profesional de la salud puede solicitar el diploma que certifica su capacitación.

## AUTORA

### Marta González Caballero

*Diplomada en Dietética y Nutrición Humana.  
Formadora ocupacional.  
Barcelona.*

## CONTENIDOS

### Módulo I: Conceptos básicos de alimentación y nutrición. 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

### Módulo 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

### Módulo III: El agua.

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

## **Módulo 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

## **Módulo 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

## **Módulo 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

## **Módulo 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
  - ¿Porqué las comidas precocinadas no son la opción más acertada?
  - ¿Y los que prefieren bocadillos hechos en casa?
- Resumen
- Autoevaluación

## Módulo 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

## Módulo 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

## Módulo 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

## **Módulo 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

## **Módulo 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

### **Módulo XIII: Técnicas culinarias.**

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

### **Módulo XIV: Interacción medicamentos-alimentos.**

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

### **Módulo XV: Valoración nutricional.**

- Introducción
- Historia clínica y dietética
- Exploración física
- Parámetros antropométricos
- La bioimpedancia como método de evaluación del estado nutricional
- Resumen
- Autoevaluación

### **Módulo 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

### **Módulo XVII: Valoración de análisis de sangre.**

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

### **Módulo XVIII: Dietoterapia**

#### **Introducción**

- Introducción
- Resumen
- Autoevaluación
- 

#### **Sobrepeso y obesidad**

- Introducción
- 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
- Resumen
- Autoevaluación
- 

### **Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)**

- Introducción
- 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
- Resumen
- Autoevaluación

### **Diabetes**

- Introducción
- 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
- Resumen
- Autoevaluación
- 

### **Hipertensión arterial**

- Introducción
- Efecto de la alimentación sobre los valores de la tensión arterial
- Efecto del ejercicio físico sobre los valores de la tensión arterial
- Tratamiento farmacológico
- Resumen
- Autoevaluación
- 

### **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?
- Resumen
- Autoevaluación
- 

### **Hipertrigliceridemia**

- ¿Qué son los triglicéridos?
- Resumen
- Autoevaluación
- 

### **Intolerancias y alergias alimentarias**

- Intolerancias alimentarias
- Enfermedad celíaca
  - Más sobre las enfermedades celíacas
- Intolerancia a la lactosa
- Alergias alimentarias
- Resumen
- Autoevaluación



## **Trastornos digestivos**

- Introducción
- 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
- Resumen
- Autoevaluación

## **Enfermedades renales**

- Introducción
- 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
- Resumen
- Autoevaluación

## **Litiasis de las vías urinarias**

- Introducción
- Tratamiento dietético en la litiasis oxálica
- Tratamiento dietético de la litiasis úrica
- Resumen
- Autoevaluación
- 

## **Dietas hospitalarias**

- Dieta absoluta y líquida
- Dieta semilíquida
- Dieta blanda
- Alimentación básica adaptada
- Dieta de fácil digestión y dieta basal
- Resumen
- Autoevaluación
- 

## **Nutrición artificial**

- Introducción
- 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
- Resumen
- Autoevaluación
- 

## **Dietas de exploración**

- Dietas de exploración
- Resumen
- Autoevaluación

## **Dietas en cirugía**

- Introducción
- 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
- Resumen
- Autoevaluación
- 

## **Recomendaciones nutricionales para el paciente oncológico**

- Introducción
- 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
- Resumen
- Autoevaluación

## **Recomendaciones nutricionales para el enfermo de VIH**

- Introducción
- ¿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
- Resumen
- Autoevaluación

## **METODOLOGIA**

Los alumnos podrán acceder a los contenidos del Programa a través de la plataforma de Océano EES en [www.oceanomedicina.com](http://www.oceanomedicina.com), programa online «**Alimentación, nutrición y salud. Dietética y dietoterapia**» En ella tendrán acceso a los contenidos y temas del programa, recursos adicionales, bibliografía y mensajería a los tutores.

## **EVALUACION**

La evaluación consta de una serie de cuestionarios tipo test que serán corregidos automáticamente una vez realizados. El alumno tendrá que desarrollar también un conjunto de casos clínicos, y entregarlos mediante el envío de un documento Word u Open Office.

Puede realizar los cuestionarios tantas veces como le indique la aplicación.

## **REQUISITOS DE APROBACION**

La nota mínima de aprobación es de un 5. Esta se obtiene de la media entre las notas de los cuestionarios y la de los casos prácticos. Los alumnos que aprueben las exigencias del programa recibirán un certificado de aprobación otorgado por la Universidad española San Jorge y de Océano Medicina.