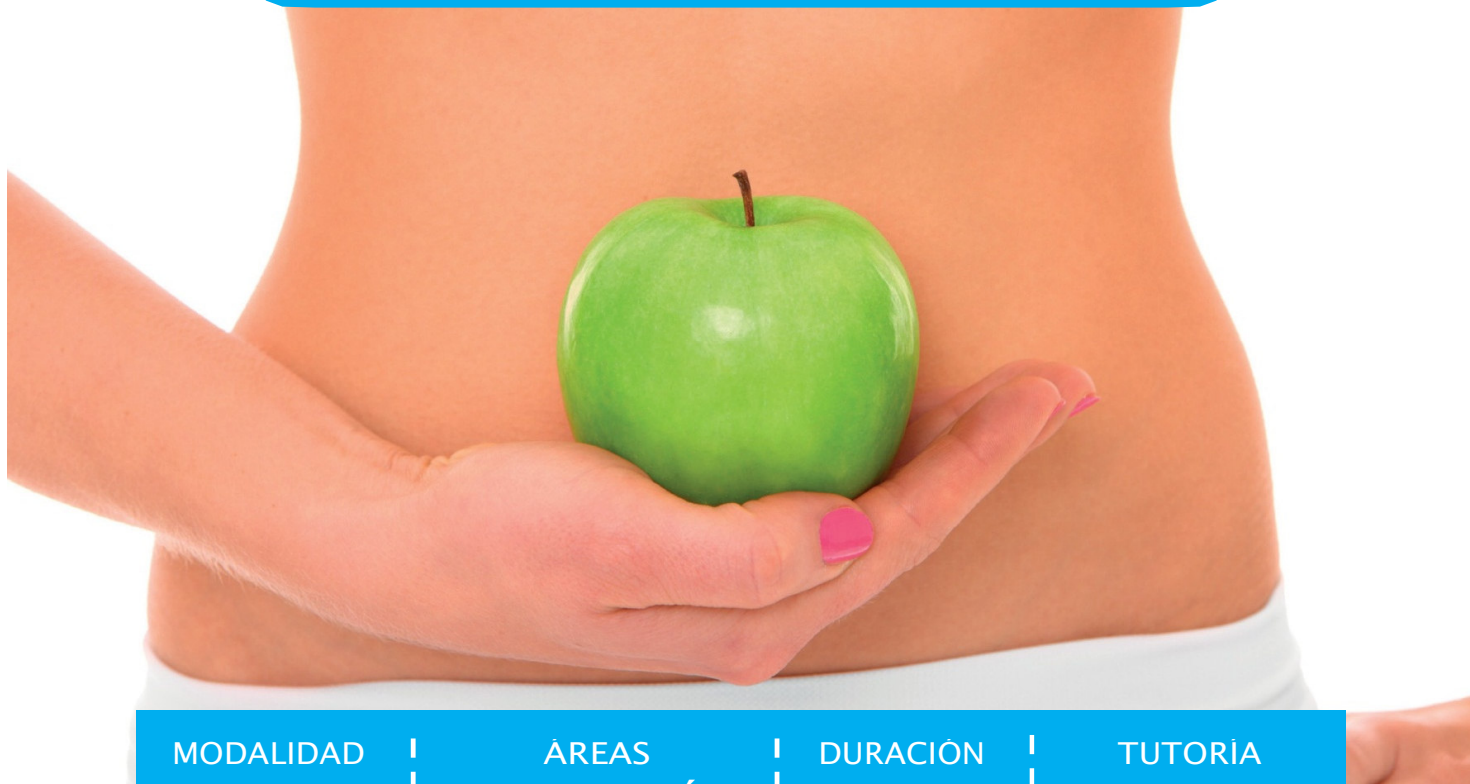




**Programas de Formación
y Especialización**
MEDICINA Y SALUD

**Claves prácticas
en alimentación y nutrición**



MODALIDAD

**100%
ONLINE**

ÁREAS

**ENFERMERÍA
Y FARMACIA**

DURACIÓN

**250
HORAS**

TUTORÍA

**TUTOR
PERSONAL**

OCEANO
medicina

www.oceanomedicina.com

DESCRIPCIÓN

El programa de formación médica online **«Claves prácticas en alimentación y nutrición»** de **Océano Medicina** está dirigido a los profesionales de la salud que deseen recibir una formación específica en las bases científicas de la alimentación y nutrición humana, así como en las capacidades metodológicas para transmitir con claridad los conocimientos y orientar en su aplicación práctica, con el objetivo de mejorar la salud de sus pacientes.

AUTORAS

Dra. María Dolores Castillo Sánchez

Doctora en Medicina y Cirugía por la Universidad de Granada. Experta en Nutrición. Granada.

Dra. María Teresa León Espinosa de los Monteros

*Doctora en Medicina y Cirugía. Experta en Nutrición.
Médica especialista en Medicina familiar y Comunitaria. Especialista en Medicina Preventiva.
Hospital Virgen de las Nieves. Granada.*

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).

El programa formativo **«Claves prácticas en alimentación y nutrición»** 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.



CONTENIDOS

Unidad didáctica I: Alimentación y nutrición

Conceptos sobre alimentación y nutrición

- Introducción
- Aspectos sociales de la alimentación
- Composición y clasificación de los alimentos
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Digestión, absorción y metabolismo de los alimentos

- Introducción
- Aspectos generales de la digestión de nutrientes
- Excreción
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Dieta equilibrada

- Necesidades nutritivas humanas y dieta equilibrada
- Necesidades energéticas del hombre
- Ingestas diarias recomendadas
- Estado nutricional normal
- Dieta mediterránea como ejemplo de alimentación equilibrada
- Ejemplo de dietas
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Tablas de composición de los alimentos

- Introducción
- Grupo 1: Leche y derivados
- Grupo 2: Carnes y huevos
 - Grupo 2: Pescados y mariscos
- Grupo 3: Legumbres, tubérculos y frutos secos
- Grupo 4: Verduras y hortalizas
- Grupo 5: Frutas y derivados
- Grupo 6: Cereales, azúcar y bebidas
- Grupo 7: Grasas y varios
- Bibliografía

Macronutrientes: Principios inmediatos

- Introducción
- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Lípidos o grasas
- Agua
- Fibra
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Micronutrientes: Vitaminas y minerales

- Vitaminas
 - Vitaminas liposolubles
 - Vitaminas hidrosolubles
 - Más vitaminas hidrosolubles
- Minerales
 - Otros datos de interés de los minerales
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Unidad didáctica II: Grupos de alimentos

Leche y derivados lácteos

- Leche y derivados lácteos
- Bibliografía

Carnes, pescados y huevos

- Carnes
- Pescados
- Huevos
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía
-

Las grasas

- Grasas
- Bibliografía
-

Legumbres, cereales y tubérculos

- Legumbres
- Cereales
- Tubérculos
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía
-

Frutas, verduras y hortalizas

- Frutas
- Verduras y hortalizas
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía
-

Dulces, bebidas y otros alimentos

- Dulces, bebidas y otros alimentos
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Unidad didáctica III: Alimentación en las distintas situaciones de la vida

Nutrición y embarazo

- Introducción
- Características fisiológicas de la gestación
- Requerimientos nutricionales y suplementación
- Tratamiento de problemas frecuentes en el embarazo
- Pauta dietética en el embarazo
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Nutrición y lactancia

- Introducción
- Características fisiológicas de la lactancia
- Ventajas nutricionales de la lactancia materna
- Protección inmunológica de la leche humana
- Requerimientos nutricionales y suplementación
- Otros componentes dietéticos y pauta dietética en la lactación
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Alimentación en la infancia

- Lactancia materna
 - Técnica de la lactancia, contraindicaciones y precauciones
 - Lactancia artificial y composición
 - Técnica y fórmulas especiales
 - Alimentación complementaria, calendario de los alimentos y recomendaciones para la introducción del beikost
 - Cereales, frutas y verduras
 - Carne, pescado, legumbres, huevos, azúcar y yogur
 - Peligros de la alimentación complementaria
- Alimentación del preescolar y escolar
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía
-

Alimentación en la adolescencia

- Alimentación en la adolescencia
 - Desarrollo cognoscitivo y social, recomendaciones nutricionales y energía
 - Proteínas, micronutrientes, minerales y vitaminas
- Factores a tener en cuenta a la hora de crear una dieta adecuada para el adolescente
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Alimentación en el anciano

- Introducción
- Factores que influyen en la alimentación del anciano
- Necesidades nutricionales de los ancianos
- Normas para una correcta alimentación de los ancianos
- Equilibrio de la dieta del anciano
- Nutrición hospitalaria en el anciano
- Funciones del personal sanitario y cuidados especiales en la administración de los alimentos
- Clasificación de dietas según patologías
- Propiedades y gasto calórico de los alimentos
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Nutrición y deporte

- Introducción
- Dieta equilibrada en el deportista
 - Dieta de entrenamiento
 - Dieta de competición
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Unidad didáctica IV: Alimentación y enfermedad

Consejos dietéticos en síntomas menores y algunas enfermedades frecuentes

- Introducción
- Enfermedades del esófago
- Enfermedades del estómago
- Enfermedades intestinales
 - Enfermedades intestinales en adultos y lactantes en niños
 - Más enfermedades intestinales
- Enfermedades hepatobiliares
 - Problemas en la alimentación y enfermedades de la vesícula biliar
- Enfermedades pancreáticas
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Enfermedades más frecuentes relacionadas con el exceso y déficit de alimentación

- Obesidad
 - Cómo se produce la obesidad y factores
 - Tipos, prevención y complicaciones de la obesidad
 - Tratamiento de la obesidad
- Desnutrición
- Consideración final
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Dieta y enfermedades cardiovasculares

- Terapéutica dietética de la enfermedad y enfermedades cardiovasculares
- Cardiopatías y prevención primaria
- Enseñanza sobre los factores de riesgo
 - Modificaciones en la dieta
 - Otros factores de riesgo
- Problemas del paciente, dieta con restricción de sodio y métodos de preparación
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Dietas alimentarias. Peligros y errores

- Introducción
- Dieta hídrica, dietas muy bajas en calorías y dieta Atkins
- Dietas Montignac, disociada, de la Clínica Mayo y de Shelton
- Más tipos de dietas
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía
-

Alimentación y trastornos psicológicos: anorexia, bulimia

- Introducción
- Anorexia nerviosa
 - Características clínicas
 - Complicaciones médicas
- Bulimia nerviosa
 - Características clínicas
- Datos epidemiológicos de los trastornos y complicaciones médicas
- Etiología de los trastornos alimentarios
- Prevención de los trastornos alimentarios
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Unidad didáctica V: Higiene y manipulación de alimentos

Higiene alimentaria

- Introducción
 - Lavado de frutas y verduras
- Adquisición de los alimentos
- Transporte adecuado de los alimentos
- Eliminación de basuras
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Conservación de los alimentos

- Introducción
- Tratamientos conservadores
 - Métodos tradicionales
 - Métodos físicos
 - Calor
 - Frío
 - Radiaciones
 - Métodos químicos
- Tiempos máximos recomendables de conservación de productos
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía
-

Aditivos y sustancias tóxicas

- Introducción
- Aditivos
 - Designación de los aditivos y clasificación
 - Colorantes, conservantes y antioxidantes
 - Estabilizantes, acidulantes y reguladores del pH
 - Potenciadores del sabor, edulcorantes y otros
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Toxiinfecciones alimentarias

- Introducción
- Enfermedades más frecuentes producidas por el consumo de alimentos contaminados
 - Toxiinfecciones debidas a Salmonellas
 - Toxiinfecciones debidas a estafilococos, a Clostridium perfringens y por Bacillus cereus
 - Intoxicación por Clostridium botulinum
 - Otras enfermedades originadas por alimentos contaminados
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Manipulación de alimentos

- Introducción
- Actitudes del manipulador
- Higiene de la cocina y locales de trabajo
- Utensilios y menaje
- Preparación de los alimentos
 - Manipulación de los alimentos crudos
 - Cocinado de alimentos
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía
-

Importancia de la lectura de las etiquetas en los productos envasados

- Introducción
- Casos especiales
- Etiquetado nutricional
- Presentación de la información
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía
-

Unidad didáctica VI: Tendencias actuales en la alimentación

Dieta mediterránea

- Introducción
- Composición de la dieta mediterránea
 - Pescados
 - Verduras, frutas y alimentos feculentos
 - Aceite de oliva
 - Carnes y huevos
 - Leche, derivados lácteos, bebidas alcohólicas y frutos secos
 - Dieta mediterránea como dieta recomendable
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía
-

Mitos y errores sobre alimentación

- Mitos y errores sobre alimentación
- Mitos sobre lácteos, frutas y verduras
- Mitos de las carnes, pescados y huevos
- Otros mitos y leyendas de los alimentos
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Importancia de la educación nutricional

- Concepto y contexto
- Programa de educación nutricional
- Método
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Distribución de riqueza: Desajustes multifactoriales. El hambre en el mundo

- Introducción
- Alimentación y hábitos de consumo
- La realidad de la pobreza
 - Multiformidad y multidimensionalidad
- Distintos enfoques de la pobreza
- Cuarto mundo o mundo de los/as pobres en los países avanzados
 - Testimonios de personas que han padecido hambre
- Comentarios de cara a la acción
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Anexos

Fibra dietética

- Introducción
- Características y componentes de la fibra dietética
- Clasificación
- Propiedades de la fibra dietética
- Propiedades de los componentes de la fibra dietética
- Digestión de la fibra y fisiología de la fibra dietética
- Fuentes de fibra dietética y trastornos relacionados con el déficit de fibra
- Aumento de la presión intraluminal, intraabdominal, de la cantidad y de la actividad de carcinógenos fecales
- Estreñimiento, obesidad, colesterol, diabetes, regulación de tránsito fecal y riesgos
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Trastornos por déficit de fibra

- Efectos fisiológicos de la fibra y sus posibles aplicaciones clínicas
 - Fibra alimentaria y tracto gastrointestinal
 - Control del peso corporal, fibra y neoplasias
 - Fibra en diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares
- Uso de la fibra en la nutrición enteral
- Efectos indeseables y contraindicaciones de la ingesta alta en fibra
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía
-

Requerimientos energéticos

- Introducción
- Concepto energía
- Funciones de la energía. Unidades de medida
- Necesidades energéticas del hombre
 - Factores psicológicos y termorregulación
- Requerimientos energéticos y nutricionales
- Determinación de los requerimientos nutricionales
- Factores que modifican las recomendaciones
- Tablas de recomendaciones
- Requerimientos según segmentos poblacionales
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Alteraciones del patrón alimentario en adolescentes

- Introducción
- Anorexia
- Bulimia nerviosa
- Obesidad en el adolescente
- Otras alteraciones nutricionales
- Nutrición en la adolescente embarazada
- Nutrición y deporte en el adolescente
- Educación nutricional en el adolescente
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Vitaminas y oligoelementos en nutrición enteral

- Concepto de nutrición parenteral
- Indicaciones de la nutrición parenteral
- Complicaciones de la nutrición parenteral
- Atenciones de enfermería
 - Vitaminas y NP
 - Electrolitos, oligoelementos y NP
- Necesidades de vitaminas y oligoelementos según la patología y la np como medida terapéutica
 - Cáncer
 - Insuficiencia cardíaca
 - Insuficiencia renal
 - Interacciones fármaco-nutriente
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Aporte nitrogenado en nutrición enteral

- Introducción
- Requerimientos de nitrógeno y aporte proteico parenteral
- Mezclas de aminoácidos
- Mezclas órgano-específicas
- Soluciones de aminoácidos esenciales
- Aminoácidos para formulaciones sistema-específicos
- Complicaciones metabólicas
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Nutrición enteral en la enfermedad inflamatoria intestinal

- Concepto e introducción
- Evaluación global subjetiva del estado nutricional en pacientes con EII
 - Anamnesis
 - Exploración física
 - Fisiopatología de la desnutrición en la EII
 - Consecuencias de la desnutrición en la EII
- Alimentación enteral como apoyo nutricional en EII
- Alimentación enteral como tratamiento primario de la EII
- El futuro
- Cuadros
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Nutrición enteral en la encefalopatía hepática

- Fallo hepático
- Encefalopatía hepática
- Nutrición en la encefalopatía hepática
- Resumen
- Autoevaluación

METODOLOGIA

Los alumnos podrán acceder a los contenidos del Programa a través de la plataforma de Océano EES en www.oceanomedicina.com, programa online **«Claves prácticas en alimentación y nutrición»**. 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.