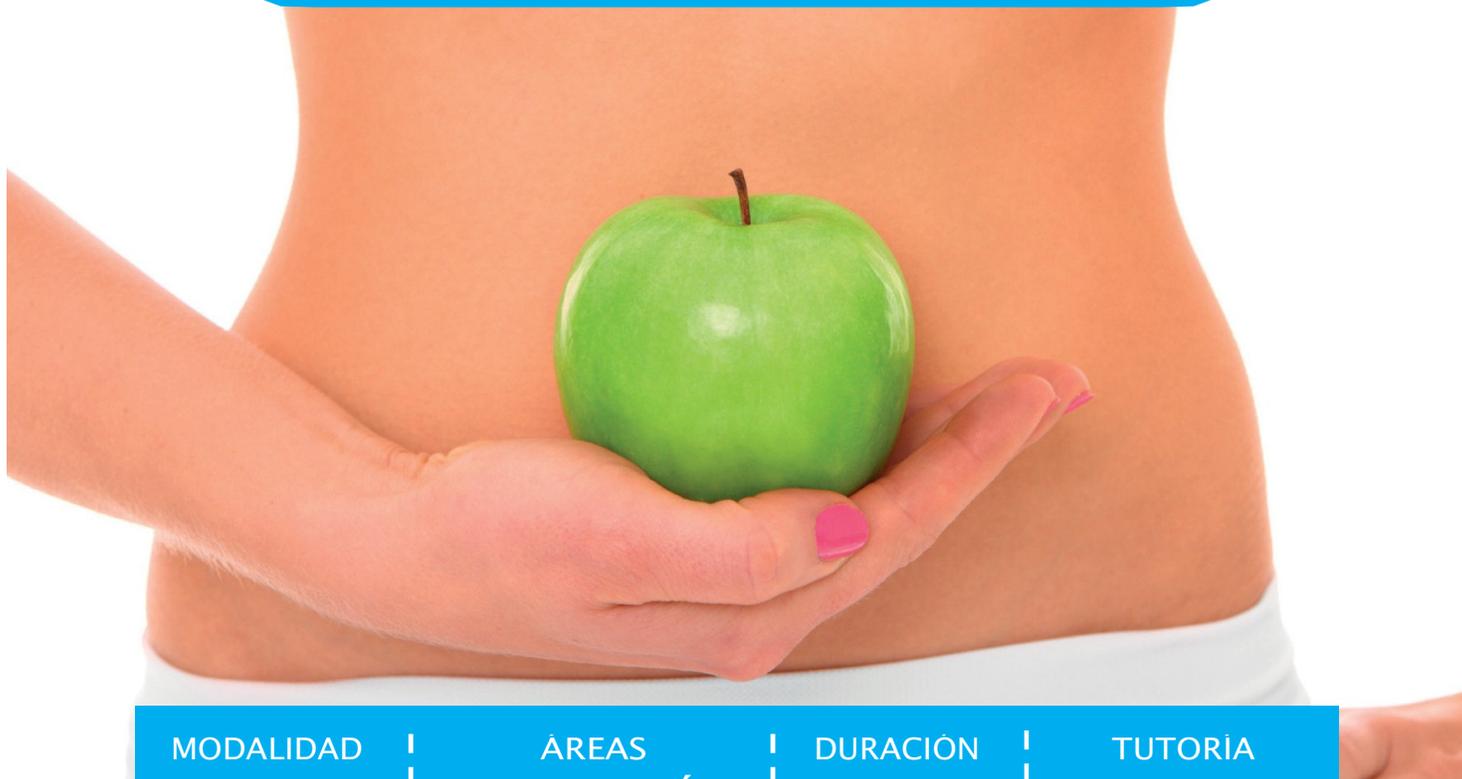




**Programas de Formación  
y Especialización**  
**MEDICINA Y SALUD**

**Claves prácticas  
en alimentación y nutrición**



MODALIDAD

**100%  
ONLINE**

ÁREAS

**ENFERMERÍA  
Y FARMACIA**

DURACIÓN

**250  
HORAS**

TUTORÍA

**TUTOR  
PERSONAL**

**OCEANO**  
medicina

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