

MÁSTER

MÁSTER EN NUTRICIÓN, OBESIDAD Y
TÉCNICAS CULINARIAS

esneca
BUSINESS SCHOOL

MAS501

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

El programa está especialmente diseñado para aquellas personas que estén interesadas en adquirir conocimientos sobre Nutrición, Obesidad y Técnicas Culinarias y que quieran asegurarse un recorrido ascendente en esta área, con una especial elevación y consolidación de competencias.

Permite conocer las bases de la dietética y la nutrición aplicadas a las distintas etapas de la vida, así como los aspectos nutricionales de los distintos alimentos, con el fin de llevar a la práctica los conocimientos fundamentales para una nutrición sana y equilibrada. Además, el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales necesarias para analizar e intervenir en casos de obesidad y sobrepeso.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H



MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE
*Ambas modalidades incluyen
módulos con clases en directo



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORIAS
PERSONALIZADAS



IDIOMA
CASTELLANO



DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable



IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 2380€
VALOR ACTUAL: 595€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EN NUTRICIÓN, OBESIDAD Y TÉCNICAS CULINARIAS**”, de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

REDES SOCIALES



www.facebook.com/esnecaschool



linkedin.com/school/esneca-business-school



[@esneca.business.school](https://www.instagram.com/esneca.business.school)



www.esneca.com



www.twitter.com/ESNECA



www.esneca.com/blog

CONTENIDO FORMATIVO

MÓDULO 1. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Bromatología
2. Alimentación y nutrición
 - Alimentación, alimentos y raciones
 - Nutrición y nutrientes
 - ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la nutrición?
3. Dietética, dieta y dietista-nutricionista
4. Salud y enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES.

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de los nutrientes
 - Macronutrientes
 - Hidratos de carbono y glúcidos
 - Lípidos
 - Proteínas
 - Agua
 - Micronutrientes
 - Vitaminas
 - Minerales
3. Grupos de alimentos
 - Pirámide de la alimentación saludable
 - Rueda de los alimentos
 - Plato para comer saludable

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO DIGESTIVO

1. Definición y generalidades
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Introducción a la bioquímica
 - Enlaces covalentes
 - Clasificación de los enlaces covalentes
 - Enlaces de hidrógeno o puente de hidrógeno
 - Fuerzas hidrofóbicas
 - Transformaciones celulares de los macronutrientes
 - Hidratos de carbono o azúcares
 - Lípidos o grasas
 - Proteínas
 - ATP o adenosín trifosfato
2. Metabolismo
 - Rutas metabólicas
3. Unidades de medida de la energía
4. Valor calórico de los alimentos
 - Valor nutritivo y valor energético y de los alimentos
 - Medición del valor energético/calórico de los alimentos

- Medición directa
 - Medición indirecta
 - Métodos teóricos
5. Necesidades energéticas de un individuo sano
- Gasto energético y reposo (GER)
 - Gasto energético total (GET)
 - Consejos para acelerar el metabolismo basal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de los hidratos de carbono
 - Monosacáridos
 - Oligosacáridos
 - Polisacáridos
3. Funciones de los hidratos de carbono
4. Digestión de los hidratos de carbono
5. Metabolismo de los hidratos de carbono
 - Glucólisis
 - Vía de las pentosas
 - Ciclo de Krebs
 - Fosforilación oxidativa
 - Gluconeogénesis
 - Ciclo de Cori
 - Metabolismo del glucógeno
6. Fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones lipídicas
3. Ácidos grasos
 - Biosíntesis
 - Catabolismo
4. Clasificación de los lípidos
 - Perspectiva dietética y nutricional
 - Perspectiva química
 - Saponificables
 - Insaponificables
5. Digestión y absorción lipídica
6. Distribución y transporte lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Clasificación de las proteínas
 - Proteínas simples
 - Proteínas conjugadas
 - Proteínas derivadas
4. Digestión y absorción proteica
5. Metabolismo proteico
 - Descarboxilación
 - Desaminación
 - Transaminación

- Desaminación oxidativa
 - Ciclo de la urea
 - Ciclo de krebs o ciclo del ácido cítrico
 - Gluconeogénesis
 - Síntesis de los ácidos grasos
 - Síntesis de las proteínas
6. Necesidades proteicas
 7. Origen y valor biológico de las proteínas
 - Proteínas de origen animal
 - Proteínas de origen vegetal
 8. Enfermedades relacionadas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de las vitaminas
 - Vitaminas liposolubles
 - Vitamina A o retinol
 - Vitamina D o calciferol
 - Vitamina E o tocoferol
 - Vitamina K
 - Vitaminas hidrosolubles
 - Vitamina C o ácido ascórbico
 - Complejo B
3. Enfermedades por ausencia o exceso de vitaminas
 - Avitaminosis e hipovitaminosis
 - Hipervitaminosis

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de los minerales
 - Macrominerales
 - Calcio
 - Fósforo
 - Magnesio
 - Azufre
 - Sodio, potasio y cloro
 - Microminerales
 - Hierro
 - Cobre
 - Yodo
 - Magnesio
 - Cromo
 - Cobalto
 - Zinc
 - Flúor
 - Selenio

UNIDAD DIDÁCTICA 10. AGUA

1. Definición y generalidades
2. Funciones del agua
3. Balance hídrico
4. Sed y deshidratación crónica

5. Consejos para mantener una buena hidratación

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA

MÓDULO 2. OBESIDAD Y SOBREPESO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

1. Alimentación
2. Clasificación de los alimentos
3. Valor energético de los alimentos
4. Nutrición
5. Clasificación de los nutrientes
6. Pirámide nutricional
7. Suplementos alimentarios
8. Vitaminas y sales minerales
9. Complementos dietéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DIETA SALUDABLE

1. Concepto de dieta y su clasificación
2. Dieta equilibrada
3. Recomendaciones diarias para la ingesta de nutrientes
4. Requisitos para lograr una dieta equilibrada
5. Dieta mediterránea
6. Productos dietéticos
7. Mitos de la nutrición y las dietas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN A LO LARGO DEL CICLO VITAL

1. Alimentación del bebé
2. Lactancia natural y artificial
3. Necesidades nutricionales en el primer año de vida
4. Nutrición en la infancia
5. Niño Preescolar (1 3 Años)
6. Niños de 4-6 Años
7. Niño Escolar de 7 12 Años
8. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación
9. Nutrición en la Adolescencia
10. El Estirón Puberal
11. Adolescentes: Consejos para Vida Saludable
12. Alimentación en la edad adulta
13. Alimentación en la menopausia
14. Alimentación en la tercera edad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. OBESIDAD Y SOBREPESO

1. Aspectos generales de la obesidad y el sobrepeso
2. Epidemiología
3. El tejido adiposo
4. Causas de sobrepeso y obesidad
5. Fisiopatología de la obesidad
6. Fisiología del apetito y de la saciedad

7. Bases neurofisiológicas de la conducta de la ingesta
8. Tipos de sobrepeso y obesidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. RIESGOS Y PROBLEMAS DE SALUD ASOCIADOS AL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

1. Comorbilidades y riesgos del sobrepeso y la obesidad
2. Síndrome metabólico
3. Causas del síndrome metabólico
4. Diabetes mellitus tipo II
5. Clasificación de la diabetes
6. El síndrome de hipoventilación-obesidad
7. El síndrome de apnea obstructiva del sueño
8. Causas y factores de riesgo para la apnea del sueño
9. La hipertensión arterial
10. Causas de la hipertensión arterial
11. La enfermedad cardiovascular
12. Neoplasias
13. Neoplasia de mama
14. Neoplasia de endometrio
15. Neoplasia de hígado

UNIDAD DIDÁCTICA 6. VALORACIÓN DE PACIENTES CON OBESIDAD

1. Entrevista con el paciente
2. Evaluación dietética
3. Técnicas para evaluar el consumo de alimentos
4. Evaluación antropométrica
5. Instrumental utilizado para realizar medidas antropométricas
6. Medidas antropométricas
7. Evaluación bioquímica
8. Parámetros a valorar

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

1. Intervención dietética
2. Dietas hipocalóricas
3. Planificación de la dieta
4. Sustitutivos de comidas
5. Características nutricionales
6. Evidencia científica en la utilización de los sustitutivos de comidas para dietas
7. Intervención quirúrgica
8. Pautas alimentarias y dietéticas en la cirugía bariátrica
9. Educación alimentaria terapéutica
10. Contenidos de programas de educación alimentaria
11. Ejercicio físico en el tratamiento de la obesidad

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y DE LA OBESIDAD

1. Prevención
2. Niveles de prevención
3. Establecimiento adecuado de las ingestas recomendadas
4. Educación alimentaria
5. Actividad y ejercicio físico en la prevención de la obesidad
6. Estilo de vida saludable

7. Estrategia NAOS

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA OBESIDAD

1. Psicología y obesidad
2. Problemas psicológicos en la obesidad
3. Imagen corporal distorsionada
4. Descontrol alimentario
5. Ansiedad
6. Depresión
7. Evaluación psicológica del paciente con obesidad
8. Evaluación psicológica
9. Evaluación familiar
10. Pautas de atención psicológica
11. Psicoterapia Individual
12. Terapia de grupos
13. Farmacoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 10. OBESIDAD INFANTIL

1. La obesidad infantil
2. Factores que aumentan la probabilidad de padecer obesidad
3. Nutrición infantil
4. Pirámide nutricional infantil
5. Ritmos alimentarios durante el día
6. Importancia de la nutrición en la edad infantil
7. El papel de la escuela en la alimentación
8. Plan semanal de comidas

MÓDULO 3. DIETOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Conceptualización
2. Dieta equilibrada
 - Elaboración de una dieta equilibrada
3. Mitos en nutrición y dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SALUD Y BIENESTAR NUTRICIONAL

1. Valoración del estado nutricional
 - Anamnesis
 - Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales, y estilo de vida
 - Historia dietética y hábitos alimentarios
 - Actividad física
 - Estudio antropométrico y composición corporal
 - Protocolo de preparación
 - Material antropométrico
 - Medidas básicas
 - Parámetros bioquímicos
 - Proteínas somáticas (corporal/muscular)
 - Proteínas viscerales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

1. Cambios fisiológicos

2. Necesidades y recomendaciones nutricionales
3. Trastornos alimentarios comunes
4. Modelo de dieta

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DE LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA

1. Cambios fisiológicos
2. Necesidades y recomendaciones nutricionales
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Tipos de lactancia
 - Lactancia materna
 - Lactancia artificial
5. Modelo de dieta

UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEL LACTANTE

1. Cambios fisiológicos
2. Necesidades y recomendaciones nutricionales
 - Alimentación complementaria o *Beikost*
 - El biberón

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEL INFANTE

1. Cambios fisiológicos
2. Pirámide nutricional infantil
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
 - Buenos hábitos alimentarios
4. Modelo de dieta

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE

1. Cambios fisiológicos
2. Modificación de las costumbres y de los hábitos
 - Necesidades y recomendaciones nutricionales
 - Buenos hábitos alimentarios
3. Modelo de dieta

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD

1. Cambios fisiológicos
2. Cambios sociológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
 - Buenos hábitos alimentarios
 - Evitar la malnutrición
4. Consejos para mantenerse activo
5. Modelo de dieta

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA