



**MÁSTER EN MÁSTER EN
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
EXPERTO EN OBESIDAD Y
SOBREPESO**

Tema 1: DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

OBJETIVOS

- **MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y LA NUTRICIÓN. CONCEPTOS BÁSICOS**
 - Conocer e identificar de los conceptos básicos de Alimentación y Nutrición.
 - Conocer la clasificación de los alimentos y nutrientes según sus características.
 - Conocer la pirámide nutricional y su importancia a la hora de elaborar una dieta saludable.
 - Conocer e identificar las partes del Aparato Digestivo y sus funciones principales en el proceso de la digestión.
 - Conocer el proceso de la Digestión en el Organismo Humano.
 - Identificar los Trastornos Digestivos más comunes.

- **MÓDULO 2: LOS NUTRIENTES**
 - Conocer e identificar las características y funciones de las Proteínas, los Lípidos y los Hidratos de Carbono como Nutrientes Energéticos.
 - Reconocer las fuentes de Proteínas, Lípidos e Hidratos de Carbono
 - Conocer las características y funciones de las Vitaminas, los Minerales y el Agua como Nutrientes No Energéticos.
 - Reconocer las fuentes de Vitaminas y Minerales.
 - Conocer los valores nutritivos de los diferentes grupos de alimentos.

- **MÓDULO 3. TÉCNICAS ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN A LO LARGO DE LA VIDA**
 - Conocer el concepto de Calorías, Metabolismo Basal y su importancia en la elaboración de las dietas.
 - Conocer el Valor Energético de los Alimentos.
 - Adquirir los conceptos básicos de una Dieta Equilibrada.
 - Identificar los elementos que caracterizan la Dieta Mediterránea.
 - Conocer las Características y las Necesidades Nutricionales Saludables en las diferentes etapas de la vida: Gestación y Lactancia en la mujer, Durante el Primer Año de Vida y Durante la Infancia.
 - Conocer las Características y las Necesidades Nutricionales Saludables en las diferentes etapas de la vida: Adolescencia y Edad Adulta
 - Conocer las Características y las Necesidades Nutricionales Saludables en las diferentes etapas de la vida: Menopausia/Andropausia y la Tercera Edad

- **MÓDULO 4. DIETOTERAPIA**
 - Conocer el concepto de Dietoterapia.
 - Identificar los Hábitos Saludables en la Alimentación.
 - Conocer las características, tratamiento y recomendaciones de patologías como la Obesidad y la Diabetes.

- Conocer las características, tratamiento y recomendaciones dietéticas en Trastornos Gastrointestinales, las Enfermedades Cardiovasculares y la Hipertensión Arterial.
- Conocer las características, tratamiento y recomendaciones dietéticas de patologías como la Insuficiencia Renal y Alergias e Intolerancias como son a la lactosa y celiacía.
- Conocer las necesidades y recomendaciones dietéticas para ciertas patologías en los Ancianos.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y LA NUTRICIÓN. CONCEPTOS BÁSICOS

Introducción

1. Conceptos Básicos de Alimentación y Nutrición

- 1.1. Alimentación y Alimento
- 1.2. Nutrición y Nutriente
- 1.3. Dietética, Dieta, Ración
- 1.4. Salud y Enfermedad
 - 1.4.1. Niveles de Prevención
- 1.5. Bromatología

2. Clasificación de los Alimentos

- 2.1. Clasificación de los Alimentos
 - 2.1.1. Según Composición
 - 2.1.2. Según Función
- 2.2. Nutrientes Energéticos
- 2.3. Nutrientes Plásticos
- 2.4. Nutrientes Reguladores
- 2.5. Clasificación de los Nutrientes:
 - 2.5.1. De Acción Total
 - 2.5.2. De Acción Parcial
 - 2.5.3. De Acción Reguladora

3. La Pirámide Nutricional

- 3.1. La Pirámide Nutricional
- 3.2. Otras Pirámides Nutricionales

4. Sistema Gastrointestinal

- 4.1. Conceptos Básicos
- 4.2. Fisiología y Anatomía del Aparato Digestivo

5. El Proceso de la Digestión

- 5.1. La Digestión
- 5.2. Trastornos Digestivos
- 5.3. Reguladores de la Digestión
- 5.4. Hiperpermeabilidad

Ideas Clave

MÓDULO 2: LOS NUTRIENTES

Introducción

1. Nutrientes Energéticos

- 1.1. Definición
- 1.2. Proteínas
 - 1.2.1. Clasificación
 - 1.2.2. Función de las Proteínas
 - 1.2.3. Fuente de Proteínas
 - 1.2.4. Excesos y Deficiencias
 - 1.2.5. Cantidad Diaria Recomendada
- 1.3. Lípidos
 - 1.3.1. Clasificación
 - 1.3.2. Función de los Lípidos
 - 1.3.3. Fuente de Lípidos
 - 1.3.4. Necesidades de Lípidos
- 1.4. Hidratos de Carbono
 - 1.4.1. Clasificación
 - 1.4.2. Función de los Hidratos de Carbono
 - 1.4.3. Fuente de Hidratos de Carbono
 - 1.4.4. Beneficios de la Fibra y Efectos Negativos

2. Nutrientes No Energéticos

- 2.1. Definición
- 2.2. Vitaminas
 - 2.2.1. Clasificación y Función de las Vitaminas
 - 2.2.2. Necesidades
- 2.3. Minerales
 - 2.3.1. Funciones Generales
 - 2.3.2. Macroelementos
 - 2.3.3. Microelementos
 - 2.3.4. Oligoelementos
 - 2.3.5. Recomendaciones
- 2.4. Agua
 - 2.4.1. Propiedades y Necesidades de Agua
 - 2.4.2. Trastornos Relacionados con el Agua
 - 2.4.3. Aspectos a Tener en Cuenta

3. Valores Nutritivos de los Principales Grupos de Alimentos

- 3.1. Valor nutritivo según su origen
 - 3.1.1. De Origen Animal
 - 3.1.2. De Origen Vegetal
 - 3.1.3. Otros Alimentos

Ideas Clave

MÓDULO 3. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN A LO LARGO DE LA VIDA

Introducción

1. Dietética

- 1.1. Definición
- 1.2. Calorías
 - 1.2.1. Necesidades
 - 1.2.2. Metabolismo Basal
- 1.3. El Valor Energético de cada Grupo de Alimentos
 - 1.3.1. Densidad Calórica
- 2. Dieta Equilibrada**
 - 2.1. Dieta Equilibrada
 - 2.2. Mitos en Nutrición y Dietética
 - 2.3. Dieta Mediterránea
 - 2.4. La Importancia del Estado Nutricional
- 3. Nutrición Durante la Gestación, Primer Año de Vida e Infancia**
 - 3.1. Alimentación Durante la Gestación y la Lactancia
 - 3.1.1. Gestación
 - 3.1.2. Lactancia
 - 3.2. Alimentación Durante el Primer Año de Vida
 - 3.2.1. Tipos de Lactancia
 - 3.2.2. Necesidades Nutricionales
 - 3.3. Alimentación Durante la Infancia
 - 3.3.1. Aspectos Fundamentales
 - 3.3.2. El niño/a de 1 a 12 años
 - 3.3.3. Hábitos Saludables
- 4. Nutrición Durante la Adolescencia y la Edad Adulta**
 - 4.1. Alimentación Durante la Adolescencia
 - 4.1.1. Aspectos Fundamentales
 - 4.1.2. Hábitos Saludables
 - 4.2. Alimentación Durante la Edad Adulta
 - 4.2.1. Recomendaciones Dietéticas
- 5. Nutrición Durante Menopausia/Andropausia y la Tercera Edad**
 - 5.1. Alimentación Durante la Menopausia/Andropausia
 - 5.1.1. Requerimientos Nutricionales y Hábitos Saludables
 - 5.2. Alimentación Durante la Tercera Edad
 - 5.2.1. Patologías Asociadas
 - 5.2.2. Requerimientos Nutricionales y Hábitos Saludables

Ideas Clave

MÓDULO 4. DIETOTERAPIA

Introducción

- 1. Consejos de Elaboración de Dietas Especiales I**
 - 1.1. Definición de Dietoterapia

- 1.2. Hábitos Alimenticios Saludables
- 1.3. La Obesidad
- 1.4. Diabetes Mellitus

2. Consejos de Elaboración de Dietas Especiales II

- 2.1. Los Trastornos Gastrointestinales
- 2.2. Enfermedades Cardiovasculares
- 2.3. La Hipertensión Arterial

3. Consejos de Elaboración de Dietas Especiales III

- 3.1. La Insuficiencia Renal
- 3.2. Las Alergias e Intolerancias
- 3.3. Específicas en Ancianos

Ideas Clave

Tema 2: MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

OBJETIVOS

- Conocer la normativa básica sobre manipulación de alimentos.
- Conocer la importancia desde el punto de vista higiénico-sanitario que tiene manipular correctamente los alimentos e incrementar el sentido de responsabilidad en el manipulador.
- Conocer las repercusiones que tiene el mal uso de los instrumentos de trabajo en los diferentes procesos de la cadena alimentaria.
- Identificar aquellas situaciones en las que es posible la contaminación de los alimentos.
- Sensibilizar sobre las causas de las intoxicaciones y cómo prevenirlas.
- Conocer las prácticas de higiene y las medidas generales de prevención.
- Ver de forma introductoria los sistemas de autocontrol, como el APPCC.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN. CONCEPTOS BÁSICOS

- 1.1. Introducción.
 - 1.1.1. Higiene alimentaria.
 - 1.1.2. Inocuidad.
 - 1.1.3. Manipulador de alimentos.
- 1.2. Seguridad Alimentaria.
- 1.3. Enfermedades de transmisión alimentaria. Intoxicación e infección.

2. LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- 2.1. Introducción.
- 2.2. Tipos de contaminantes.
- 2.3. Fuentes de contaminación.

3. ELEMENTOS Y FACTORES BÁSICOS DE LAS TOXIINFECCIONES

- 3.1. Introducción.
- 3.2. Elementos básicos en una toxiinfección.
 - 3.2.1. Agentes causales.
 - 3.2.2. Alimentos que permiten su reproducción.
 - 3.2.3. Personas susceptibles.
- 3.3. Factores o condiciones esenciales que contribuyen a la toxiinfección.
 - 3.3.1. Temperatura.
 - 3.3.2. Humedad.
 - 3.3.3. Tiempo.
 - 3.3.4. Acidez (pH).
- 3.4. La cadena epidemiológica.

4. PRINCIPALES ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CONSUMO DE ALIMENTOS

- 4.1. Introducción.
- 4.2. Principales toxiinfecciones alimentarias.

- 4.2.1. Bacterias.
- 4.2.2. Parásitos.
- 4.2.3. Virus.
- 4.2.4. Priones.
- 4.3. Toxiinfecciones alimentarias agudas.

5. SEGURIDAD ALIMENTARIA

- 5.1. Higiene y seguridad alimentaria.
- 5.2. Reglas de oro de la OMS.
- 5.3. Normas para la seguridad de los alimentos.

6. EL MANIPULADOR

- 6.1. Introducción.
- 6.2. Vigilancia sanitaria del manipulador de alimentos.
- 6.3. Fuentes de infección.
- 6.4. Normas de higiene.

7. PRÁCTICAS CORRECTAS DE HIGIENE

- 7.1. Introducción.
- 7.2. Plan de Control de Temperaturas (PCT)
- 7.3. Recepción.
- 7.4. Almacenamiento.
 - 7.4.1. Almacenamiento a temperatura ambiente.
 - 7.4.2. Almacenamiento a temperatura de refrigeración/congelación.
- 7.5. Preparación materias primas.
 - 7.5.1. Descongelación.
 - 7.5.2. Preparación.
 - 7.5.3. Preparaciones especiales.
- 7.6. Transformación/montaje.
 - 7.6.1. Cocinado.
 - 7.6.2. Cocinado con huevo.
 - 7.6.3. Enfriamiento.
 - 7.6.4. Elaboración en frío.
 - 7.6.5. Recalentamiento.
 - 7.6.6. Información al consumidor.
 - 7.6.7. Montaje de platos.
- 7.7. Servicio a mesa y autoservicio/self-service.
 - 7.7.1. Servicio a mesa
 - 7.7.2. Autoservicio/self-service.

8. MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN

- 8.1. Limpieza y desinfección.
 - 8.1.1. Utilización de productos adecuados.
 - 8.1.2. Procedimientos correctos.
 - 8.1.3. Frecuencia suficiente.
- 8.2. Desinsectación y desratización.
 - 8.2.1. Prevención y eliminación.

- 8.3. Higiene de locales y equipos.
- 8.4. Técnicas de conservación de alimentos.
- 8.5. Normas de seguridad y salud.

9. SISTEMAS DE AUTOCONTROL

- 9.1. Introducción.
- 9.2. Documento del sistema autocontrol.
- 9.3. Requisitos previos de higiene y trazabilidad.
 - 9.3.1. Trazabilidad.
- 9.4. Buenas prácticas de manufacturación.
 - 9.4.1. Unificación de criterios del control de calidad.
- 9.5. Sistema ARICPC-HACCP-APPCC.
 - 9.5.1. Ventajas del sistema APPCC.
 - 9.5.2. Fases previas al desarrollo del APPCC.
- 9.6. Principios del Sistema APPCC.
 - 9.6.1. Identificación de los riesgos o peligros
 - 9.6.2. Determinación de los puntos críticos de control (PCC)
 - 9.6.3. Establecer los límites críticos que no deben sobrepasarse
 - 9.6.4. Establecer un sistema de vigilancia
 - 9.6.5. Establecer las medidas correctoras
 - 9.6.6. Establecer los procedimientos de verificación
 - 9.6.7. Establecer un sistema documental de todos los procedimientos y registros apropiados
 - 9.6.8. Resumen.

Tema 3: ALERGIAS ALIMENTARIAS

OBJETIVOS

- Entender la nueva normativa expuesta en el **reglamento EU 1169/2011** y la obligatoriedad de proporcionar al consumidor final toda la información sobre los alérgenos que puedan contener los alimentos.
- Sensibilizar a los alumnos en materia de las alergias e intolerancias alimentarias.
- Conocer los riesgos y obligaciones a los que se enfrentan las empresas que no cumplan con la normativa europea 1169/2011.
- Aprender cómo hacer frente a la nueva normativa europea 1169/2011.
- Mejorar las condiciones de seguridad e higiene alimentaria en relación con las alergias e intolerancias de origen alimentario.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- 1. Introducción al Reglamento: cambios importantes**
- 2. Información obligatoria**

- 2.1. Puntos Reglamento
- 2.2. Ejemplos prácticos
- 2.3. Etiquetas erróneas

3. Alergias e intolerancias

- 3.1. Como se desarrolla una alergia
- 3.2. Clasificación de las reacciones adversas frente a los alimentos: diferencias entre alergia e intolerancia
- 3.3. Gestión de alérgenos: contaminación y medidas preventivas

4. Información nutricional

- 4.1. Importancia
- 4.2. Sectores de la población con necesidades alimentarias concretas

5. Entrada en vigor y aplicación del Reglamento 1169/2011

TEMA 4: ESPECIALISTA EN 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