

# CURSO

## EXPERTO EN ELABORACIÓN DE DIETAS

**INSTITUTODYN**  
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYN006

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



## DESTINATARIOS

Este conjunto de materiales didácticos está dirigido a todas aquellas personas que deseen adquirir conocimientos sobre necesidades nutricionales, elaboración de dietas en diferentes estados fisiológicos y patológico y dietoterapia.

A través del conjunto de materiales didácticos disponibles, el alumno ampliará sus conocimientos respecto el concepto y definición de alimentación y nutrición, la clasificación de alimentos y nutrientes, el aparato digestivo su función, anatomía y fisiología, necesidades nutricionales, la dieta, salud y bienestar nutricional, dietética y nutrición en diversas etapas y situaciones de la vida, etcétera. Incluso dispondrá de ejercicios de autoevaluación para comprobar como está evolucionando.

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  
300H



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: 1520€  
VALOR ACTUAL: 380€

## **CERTIFICACIÓN OBTENIDA**

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**EXPERTO EN ELABORACIÓN DE DIETAS**”, de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española 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**

---

- |   |  |
|---|--|
|  <a href="http://www.facebook.com/institutoDYN">www.facebook.com/institutoDYN</a> |  <a href="http://linkedin.com/school/institutodyn">linkedin.com/school/institutodyn</a> |
|  <a href="https://www.instagram.com/instituto_dyn">@instituto_dyn</a>             |  <a href="http://www.institutodyn.com">www.institutodyn.com</a>                         |
|  <a href="http://www.twitter.com/institutodyn">www.twitter.com/institutodyn</a>   |  <a href="http://www.institutodyn.com/blog">www.institutodyn.com/blog</a>               |

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## PARTE 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**

## **PARTE 2. DIETOTERAPIA. ELABORACIÓN DE DIETAS**

### **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**