



PROGRAMA TEÓRICO PRÁCTICO

# DIETÉTICA Y NUTRICIÓN



#### **NUESTRA ESCUELA**

El objetivo fundamental de nuestros cursos de naturopatía online y semipresenciales, es proporcionar una formación completa en el área de las técnicas naturales, para que los alumnos puedan adquirir los conocimientos necesarios para poder ejercer esta profesión.

Así pues, el alumno aprenderá a desempeñar las funciones propias de un profesional de las técnicas naturales y le capacitarán con los conocimientos técnicos necesarios con métodos naturales.

#### **DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

En la sociedad actual, llevar una dieta sana está a la orden del día. Somos la sociedad de la buena alimentación y la dieta equilibrada pero, a la hora de realizar cualquier plan alimenticio, es importante saber a qué tipo de dieta vamos a someternos, puesto que las distintas combinaciones de alimentos van a conseguir unos resultados u otros.

Con este Curso Superior online en Dietética y Nutrición, aprenderás todo lo relacionado con la nutrición y el equilibrio de alimentos que debemos tomar para hacer funcionar nuestro organismo con la máxima eficiencia posible.

Descubrirás todo lo relacionado con los alimentos y su aportación de nutrientes, la correcta alimentación para prevenir enfermedades, los distintos tipos de alimentos que es conveniente tomar en las diferentes etapas de la vida y muchas cosas más.

#### **A QUIEN VA DIRIGIDO**

- A personas comprometidas con su bienestar y con su propia salud y la de su entorno.
- A todas aquellas personas que quieran ejercer como profesionales de la salud natural.
- A profesionales de la salud que quieran ampliar sus conocimientos, o deseen ofrecer un servicio complementario, con conocimientos relativos a las Terapias Naturales.
- A empresas y/o negocios relacionados con el ámbito de la Nutrición (herbolarios, farmacias o parafarmacias, centros de asesoramiento nutricional, etc.).

## OBJETIVOS

1. Ofrecer una formación especializada en el área de las terapias alternativas dentro del campo de la Nutrición, su descripción, uso y relación de la misma así como la interacción farmacológica a la que puede dar lugar.
2. Fomentar al personal el estudio de todos los aspectos relacionados con la utilización terapéutica de LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.
3. Contribuir a la mejora de los cuidados, con la incorporación de instrumentos complementarios como la fitoterapia.

## CARACTERÍSTICAS

Modalidad: A DISTANCIA (online)

Aproximadamente 8 a 10 meses de duración, 300 horas lectivas, con flexibilidad para seguir el propio ritmo.

## REQUISITOS

- Tener 18 años cumplidos
- Es necesario tener conocimientos básicos de informática a nivel usuario y un ordenador con las siguientes características.
- Memoria RAM de 500 megas como mínimo
- 100 megas de espacio libre en disco
- Conexión a internet

## TITULACIÓN

Al finalizar el curso se hará entrega del diploma y certificado correspondientes. El diploma permite el ejercicio laboral en régimen autónomo o como contratado/a laboral en todo el territorio nacional. [\*\*EN ESTE ENLACE PODRÁS VER LAS ACREDITACIONES.\*\*](#)

Si hablamos de España, los estudios que corresponden a actividades parasanitarias no son oficiales. Pertenecen a lo que se denomina formación privada no reglada. No son por lo cual cursos homologados oficialmente pero sí permiten el ejercicio laboral como autónomo/a o contratado/a laboral, dándote de alta en el IAE (Impuesto de Actividades Económicas).

Existen unos epígrafes (844 y 941) donde se incluyen estas actividades parasanitarias (naturopatía, acupuntura...).

## INVERSIÓN Y FORMA DE PAGO

**El importe total del curso asciende a 630 € que se abonarán en tres cuotas de 210 € cada una (cada vez que se realice el pago correspondiente, se irán habilitando los accesos, desde la plataforma web, a los diversos contenidos del curso).**

**Si el alumno lo desea, podrá cancelar el importe total del curso en un sólo pago (CONTADO) en cuyo caso la cantidad a abonar será de 450 € (una vez realizado el**

pago, el alumno tendrá acceso, desde la plataforma web, al 100 % del programa del curso).

#### **QUE INCLUYE EN EL PRECIO**

1. El precio del curso incluye todas las clases teóricas online y los materiales necesarios, las cuales se descargarán desde la plataforma en PDF.
2. Entrega del material de estudio y otros a coste 0.
3. Si hay baja temporal no pierde lo estudiado ni lo pagado.

#### **MATRÍCULA**

Enviar por correo electrónico:

1. Ficha de inscripción rellena
2. Foto tamaño carnet
3. Fotocopia D.N.I. (o pasaporte)
4. Fotocopia estudios académicos
5. Comprobante del primer pago
6. Transferencia Bancaria (Solicitar nº. de cuenta), del: BANCO DE SABADELL.



## EXPERTO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

### CUADRO DE LAS LECCIONES Y TEMAS A ESTUDIAR

LECCIÓN	TEMARIOS – LECCIONES DE LOS CURSOS	MÓDULOS
1 2 3 4 5	Fisiología y Anatomía Fisiología y Anatomía Fisiología y Anatomía Fisiología y Anatomía Fisiología y Anatomía	MÓDULO - 0
1 2 3 4	Conocimientos Básicos I Conocimientos Básicos II Conocimientos Básicos III Nutrición y Metabolismo I	MÓDULO - 1
5 6 7 Lectura Lectura 8	Nutrición y Metabolismo II Macronutrientes y Micronutrientes I Macronutrientes y Micronutrientes II Grasas y ácidos grasos en la nutrición Las grasas y aceites en la alimentación Los Oligoelementos	MÓDULO - 2
9 10 11 12 13 14	Vitaminas y Vitamínicos Dietética aplicada 1 Dietética aplicada 2 Dietética aplicada 3 Dietas 1 Dietas 2	MÓDULO - 3

## PROGRAMA DEL CURSO DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN INDICE DE LOS TEMARIOS

### MÓDULO - 0

#### **LECCIÓN – 1**

#### **INTRODUCCIÓN A LA FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA**

- La célula
- La estructura celular
- Actividad celular
- Enzimas
- El control de los procesos celulares
- Transferencia de sustancias a través de las membranas celulares
- Irritabilidad
- Reproducción celular
- Meiosis 17
- Maduración, diferenciación y organización de las células
- La organización de los tejidos
- Tejidos epitelial y conectivo
- Epitelio ciliado
- Tejido conectivo
- Huesos
- Sangre

- Tejido retículo endotelial
- Tejido muscular, tejido nervioso y piel
- Tejido nervioso
- La piel
- El cuerpo humano
- El movimiento
- Control y coordinación
- La nutrición
- Transporte y distribución
- La respiración
- La excreción
- El sistema endocrino
- La reproducción
- El aparato reproductor masculino
- Los espermatozoides
- Las hormonas sexuales masculinas
- El aparato reproductor femenino
- El ciclo menstrual
- Control hormonal del ciclo menstrual
- La pubertad
- El embarazo
- El desarrollo del feto
- Cambios durante el embarazo
- El nacimiento
- La lactancia

## **MÓDULO - 0**

### **LECCIÓN – 2**

#### **INTRODUCCIÓN A LA FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA**

- Las glándulas endocrinas
- La estructura de las hormonas
- La hipófisis
- Las hormonas de la hipófisis anterior
- La hipófisis posterior
- Las glándulas suprarrenales o glándulas adrenales
- Las glándulas suprarrenales
- Las hormonas de la corteza suprarrenal
- Los glucocorticoides
- La producción de esteroides
- Trastornos de la producción de cortisol o hidrocortisona
- La glándula tiroidea
- Tiroides, paratiroides, páncreas y timo
- El plan básico del sistema nervioso
- La neurona
- La transmisión del impulso nervioso
- La médula espinal y los nervios espinales
- La estructura de la médula espinal
- El cerebro
- Una sección vertical a través del cerebro
- El tronco cerebral
- La formación reticular
- El cerebro visto desde abajo
- Los nervios craneales
- Vías motoras y vías sensoriales
- La cobertura del cerebro y la médula espinal
- La irrigación sanguínea del cerebro
- El sistema nervioso autónomo
- El sistema nervioso parasimpático

## **MÓDULO - 0**

### **LECCIÓN – 3**

#### **INTRODUCCIÓN A LA FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA**

- Huesos y articulaciones
- La estructura del hueso
- El desarrollo del crecimiento del hueso
- Las articulaciones
- El músculo esquelético
- La cavidad sinovial
- La estructura del músculo esquelético
- La inervación del músculo esquelético

- El esqueleto del cráneo
- Los músculos del cráneo
- La columna vertebral
- La caja torácica
- Los movimientos de las costillas
- Los músculos abdominales
- El miembro superior
- El antebrazo y la mano
- El miembro inferior
- La rodilla
- La pierna y el pie
- Los sentidos químicos
- El gusto
- Vision
- Audición y equilibrio
- Propioceptores y sensibilidad cutánea
- Sensibilidad cutánea

## **MÓDULO - 0**

### **LECCIÓN – 4**

#### **INTRODUCCIÓN A LA FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA**

- Anatomía y fisiología del aparato respiratorio
- Las vías respiratorias
- El intercambio de gases en los pulmones
- El intercambio de gases en los tejidos
- Transporte gaseoso
- Mecanismo de producción de la voz
- Los mecanismos de la respiración
- Volúmenes respiratorios
- Control químico de la respiración
- Sistema cardiovascular
- La circulación de la sangre
- Las arterias
- Las venas
- El corazón
- Flujo sanguíneo a través del corazón
- El ciclo cardíaco
- Los sonidos del corazón
- Gasto cardíaco
- Control intrínseco del latido cardíaco
- Los vasos sanguíneos
- Los capilares
- Las venas
- Retorno venoso
- Presión sanguínea
- Factores que afectan la presión sanguínea
- Presiones sanguíneas normales
- Resistencia periférica
- Control del centro vasomotor
- Shock circulatorio
- La composición de la sangre
- Hematíes
- Los leucocitos
- El plasma
- La sangre. Hemostasia y grupos sanguíneos
- Los grupos sanguíneos
- El factor rhesus1
- El sistema linfático
- Nódulos linfáticos
- El bazo

## **MÓDULO - 0**

### **LECCIÓN – 5**

#### **INTRODUCCIÓN A LA FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA**

- El agua en el cuerpo humano, contenido y distribución
- La anatomía y la función del riñón
- La regulación de las pérdidas urinarias de agua y sodio
- La anatomía de la nefrona
- Irrigación de la nefrona

- El glomérulo
- El túbulo contorneado proximal
- El asa de henle
- El túbulo contorneado distal
- Hormona antidiurética (adh)
- Aldosterona
- Los ureteres y la vejiga
- La innervación de la vejiga
- Control nervioso de la micción
- La anatomía y las funciones del aparato digestivo
- La estructura del canal alimenticio
- La boca, esofago y estomago
- Las glándulas salivares
- Deglución
- El esófago
- El estómago
- Digestión en el estómago
- Digestión y absorción en el intestino
- El páncreas
- El intestino delgado
- El intestino grueso
- Movimientos en el tracto alimenticio
- Coordinación del movimiento
- Control de los movimientos y la secreción
- Hormonas gastrointestinales
- El intestino grueso
- La defecación
- El hígado
- La estructura microscópica del hígado
- Las funciones del hígado

## **MÓDULO – 1**

### **LECCIÓN – 1**

#### **CONOCIMIENTOS BÁSICOS I**

- Concepto e historia de la dietética
- Trofología
- Gastronomía
- Comer alimentos inadecuados , otra forma de mal nutrición
- Vegetarianismo, naturismo y naturalismo
- Naturismo, naturalismo y vegetarianismo
- Bromatología
- Las vitaminas
- Vitaminas liposolubles
- Vitamina A
- Absorción y asimilación de la vitamina A
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K
- Vitaminas hidrosolubles
- Vitamina C
- Hipovitaminosis C
- Complejo vitamínico B
- Deficiencia de la vitamina B1
- Vitamina B2
- Efectos de la carencia de riboflavina
- Vitamina B3
- Vitamina B4
- Vitamina B5
- Vitamina B6
- Carencia de vitamina B6
- Vitamina B8
- Vitamina B10 – B11
- Vitamina B12
- Vitamina B15
- Otras vitaminas
- Vitamina H2
- Vitamina I



- Vitamina P
- Vitamina T
- Vitamina U
- Acido lipoico
- Acido orótico
- Inositol
- Urquinona
- Los prótidos
- Composicion y sintesis
- Aminoacidos: esenciales y no esenciales
- Digestion gastrica de las proteinas
- Digestion intestinal de las proteinas
- Estabilidad de las proteinas en los alimentos
- Efectos del calor en los alimentos proteicos
- Proteinas de origen animal
- Proteinas de origen vegetal
- Necesidades proteicas
- Deficit calórico hipoproteinémico
- Kwashiorkor
- Marasmo
- Deficit calórico hipoproteinémico en jóvenes y adultos
- Tratamiento del déficit calórico hipoproteico
- Los glúcidos
- Azúcares simples
- Hidratos de carbono complejos
- Hidratos de carbono de origen vegetalFruta
- Hortalizas
- Nueces
- Otras fuentes vegetales de hidratos de carbono
- Hidratos de carbono de origen animal
- Donde se encuentran las sustancias que necesitamos
- Contenido en hidratos de carbono de distintos elementos
- Grasas naturales
- Lípidos (grasas)

## **MÓDULO – 1**

### **LECCIÓN – 2**

#### **CONOCIMIENTOS BÁSICOS II**

- Los minerales y sus funciones
- Relación magnesio-calcio-fósforo
- Alimentos que contienen dichos minerales
- Relación sodio potasio
- Hierro (fe)
- Necesidades diarias de hierro
- Cloro
- Yodo
- El cobre
- El manganeso
- El cobalto
- El zinc
- El fluor
- El molibdeno
- El selenio
- El cromo
- Azúcares y condimentos
- Conceptos fundamentales
- No a la sal
- Las especias
- Acciones medicinales de las especias
- ¿puede dañar la salud un exceso de especias?
- Aspecto culinario de las especias
- Condimentar es un arte
- Clasificación general de las especias
- Para empezar, utilizar tan sólo un número reducido de especias
- Comenzar con cantidades muy pequeñas

- Especias, salsas y vegetales aromatizantes
- El vinagre de manzana
- Indicaciones y aplicaciones del vinagre de manzana
- Lino
- Propiedades del lino
- Como se preparan las sopas o bebidas mucilaginosas
- El cloruro de magnesio
- Propiedades del cloruro de magnesio
- Auxiliares dietéticos
- Lecitina
- Indicaciones
- Dosificación
- Fécula de maíz
- Como ingerir la fécula de maíz

## **MÓDULO – 1**

### **LECCIÓN – 3**

#### **CONOCIMIENTOS BÁSICOS III**

- Indicaciones de la polenta
- Las levaduras
- Indicaciones de las levaduras
- Levadura láctica
- Levadura de cerveza
- Levadura de torula
- El germen de trigo
- Propiedades del germen del trigo
- Los aceites
- Aceite de germen de maíz
- Análisis medio del aceite de germen de maíz
- Aceite de granillas de uva
- Análisis medio del aceite de granillas de uva
- Aceite de germen de trigo
- Análisis medio del aceite de germen de trigo
- Auxiliares dietéticos
- Composición de la lactojosa
- Jalea real
- Polen
- Algas marinas: kombu, wakame, nori e hijiki
- El alga kombu
- Alga wakame
- Alga nori
- Alga hijiki
- Enemigos de la dieta sana
- La desnaturalización de los alimentos
- El pan
- Los sabores de los helados
- Las margarinas
- El queso procesado
- El tabaco, el té y el café
- Promesas y realidades
- La defensa de los organismos
- La acción de la nicotina
- Más venenos
- Acción nefasta
- Cigarrillos negros y rubios
- La “colilla” es la parte más tóxica
- La mujer y el tabaco
- Influencia de la acción del tabaco sobre el embarazo
- ¿qué efectos se producen sobre el feto?
- Té y café
- Por qué no debemos comer carne
- Compatibilidades e incompatibilidades combinaciones alimenticias
- Trofoterapia.
- Curación por la alimentación
- Calorías y metabolismo

- Las necesidades calóricas y nutricionales diarias
- Se come más de lo necesario
- Consecuencias de la hiperalimentación
- El proceso digestivo y la flora intestinal
- Los venenos producidos en las intoxicaciones intestinales
- Sintomas y enfermedades debidos a la intoxicacion alimenticia
- Organos digestivos
- Alimentos alcalinos, ácidos y neutros

## **MÓDULO – 1**

### **LECCIÓN – 4**

#### **NUTRICIÓN Y METABOLISMO I**

- Introducción
- Origenes y caminos de la medicina
- Principios naturistas y bases de la alimentacion humana
- Materia, movimiento y energia
- Jerarquia de celula a sistema
- Protoplasma 0 citoplasma, nucleo y membrana plasmatica.

## **MÓDULO – 2**

### **LECCIÓN – 5**

#### **NUTRICIÓN Y METABOLISMO II**

- Introducción, a la alimentación humana
- Importancia e influencia social de la alimentación
- Formula quimica del cuerpo humano
- El ph
- Composicion y clasificacion de los alimentos
- Funciones y características de la energia en el organismo
- Digestion y metabolismo
- El sistema digestivo

## **MÓDULO – 2**

### **LECCIÓN – 6**

#### **MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES I**

- Hidratos de carbono glucidos.
- Clasificacion de los hidratos de carbono.
- Hidratos de carbono no disponibles
- Funciones de los hidratos de carbono
- La ingesta recomendada
- Fuentes alimentarias de los hidratos de carbono
- Definicion de lipidos o grasas.
- Clasificacion de los lipidos
- Funcion dietetica de las grasas.
- Ingesta recomendada
- Fuentes alimentarias
- Problemas ligados al uso de los lipidos
- Definicion de proteinas
- Composicion quimica y estructura de las proteinas.
- Definicion de los aminoacidos.
- Clasificacion de los aminoacidos
- Clasificacion de las proteinas
- Función biológica de las proteinas.
- Ingesta recomendada de proteinas
- Fuentes alimentarias
- Vitaminas. Sales minerales. Agua y electrolitos
- Clasificacion de las vitaminas.
- Principales vitaminashidrosolubles
- Principales vitaminas liposolubles
- Factores que influyen en la utilizacion de las vitaminas
- Concepto y funciones de los minerales
- Nomenclatura y clasificación
- Descripcion de los macronutrientes

**MÓDULO – 2****LECCIÓN – 7****MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES II**

- Magnesio
- Azufre .
- Descripción de los micronutrientes
- Descripción de los electrolitos.
- Elemento traza.
- El agua y los electrolitos
- Función del agua
- Necesidades de agua
- Concepto de fibra vegetal.
- Propiedades de la fibra.
- Metabolismo de la fibra.

**MÓDULO – 2****LECCIÓN – Lectura recomendada****LAS GRASAS Y ACEITES EN LA ALIMENTACIÓN**

- Avances científicos
- Proceso de la consulta de expertos 4 Referencias 4
- Dietéticas sobre grasa total y ácidos grasos
- Niveles y grados de evidencia
- Resumen de los requerimientos de grasa total y ácidos grasos para adultos, lactantes (0-24 meses) y niños (2-18 años)
- Conclusiones y recomendaciones sobre la grasa total 1
- Conclusiones y recomendaciones para los ácidos grasos saturados (sfa)
- Conclusiones y recomendaciones sobre los ácidos grasos monoinsaturados (mufa)
- Conclusiones y recomendaciones para los ácidos grasos poliinsaturados (pufa)
- Conclusiones y recomendaciones para la ingesta de ácidos grasos
- Poliinsaturados n-3
- Conclusiones y recomendaciones para los ácidos grasos poliinsaturados n-6
- Conclusiones y recomendaciones para la relación n-6/ n-3
- Conclusiones y recomendaciones para la ingesta de ácidos grasos trans (tfa)
- Consideraciones sobre las guías dietéticas basadas en alimentos
- Recomendaciones para investigaciones futuras
- Recomendaciones sobre información dietética y necesidad de programas
- Recomendaciones para la nomenclatura
- Terminología de las grasas y los ácidos grasos.
- Métodos de análisis, digestión y metabolismo lipídico
- Definición y clasificación de los lípidos
- Nomenclatura de los ácidos grasos
- Grasas y ácidos grasos de la dieta
- Ácidos grasos saturados
- Ácidos grasos insaturados
- Ácidos grasos monoinsaturados
- Ácidos grasos poliinsaturados
- Métodos analíticos
- Lipidómica
- Digestión, absorción y transporte de grasas
- Metabolismo de los ácidos grasos
- Revisión de criterios anteriores y tipos de evidencia
- Indicadores de resultados de las enfermedades crónicas
- Síntomas de deficiencia y enfermedad
- Ingesta media según estudios de encuestas nacionales
- Mantenimiento del equilibrio
- Modelos animales
- Elección del tipo de evidencia
- Requerimientos de grasa y ácidos grasos en adultos
- Recomendaciones dietéticas para la ingesta de grasa total
- Conclusiones e ingestas recomendadas para los ácidos grasos poliinsaturados n-6
- Conclusiones y requerimientos dietéticos recomendados para la ingesta de ácidos
- Poliinsaturados n-3
- Conclusiones y requerimientos dietéticos recomendados para la proporción de ácidos grasos n-3/n-6
- Conclusiones y requerimientos dietéticos recomendados para la ingesta de ácidos
- Consideraciones para guías alimentarias basadas en alimentos
- Necesidades y recomendaciones sobre las grasas

- Grasa y ácidos grasos en el embarazo y la lactancia
- Ingesta de grasa durante el embarazo y la lactancia
- Ingesta de grasa y ácidos grasos y respuestas
- Inflamatoria e inmunitaria
- Inmunidad
- Mediadores lipídicos de la inflamación
- Asma
- Enfermedad inflamatoria intestinal (ibd)
- Artritis reumatoide (ra)
- Papel del ala de la dieta en la modulación de la inflamación
- Estudios en seres humanos sobre grasas alimentarias e inflamación
- Otros ácidos grasos
- Ingesta de grasa total y ácidos grasos y cáncer
- Grasa total y su relación con diferentes tipos de cáncer
- Cáncer colorrectal
- Cáncer de mama
- Cáncer de endometrio
- Cáncer de ovario
- Grasa animal
- Grasa saturada
- Ácidos grasos monoinsaturados
- Ácidos grasos esenciales. Ácidos grasos n-6: ácido linoleico y ácidos grasos n-3
- Ácido  $\alpha$ -linolenico.
- Ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga n-3 (lcpufa n-3)
- Cáncer colorrectal
- Cáncer de próstata
- Cáncer de mama
- Discusión sobre aspectos nutricionales y genéticos
- Grasa total
- Ácidos grasos esenciales
- Recomendaciones acerca de los alimentos y la dieta
- Pescado
- Patrones alimenticios
- Ingesta de grasa y ácidos grasos y efectos
- Metabólicos en el cuerpo humano
- Lípidos y lipoproteínas plasmáticos en ayunas
- Lípidos postprandiales
- Sensibilidad a la insulina
- Índices de estrés oxidativo
- Marcadores de inflamación
- Actividad procoagulante y fibrinolítica
- Presión y rigidez arterial
- Función endotelial
- Interacciones de la dieta con el genotipo
- Grasas de la dieta y enfermedad coronaria
- Ingesta de grasa y funcionamiento del sistema
- Nervioso central: envejecimiento y enfermedad
- Asunciones y limitaciones
- Trastornos cerebrales y afecciones mentales
- Deterioro cognitivo
- Agresión, hostilidad y comportamiento antisocial
- Esquizofrenia
- Funcionamiento del sistema nervioso central (cns) en adultos
- Tendencias mundiales en la producción, el consumo
- Y la composición de los alimentos
- Producción de aceites vegetales y alimentos de origen animal
- Producción de aceites vegetales
- Producción de grasa de origen animal
- Producción de pescado y aceite de pescado
- Abastecimiento de grasa y datos de consumo
- Datos de aporte de calorías y grasas a partir de las hojas de balance de alimentos
- Estudios alimentarios individuales
- Composición en ácidos grasos de los alimentos
- Aceites vegetales
- Margarina

- Frutos secos
- Productos lácteos
- Ganado
- Aves de corral
- Huevos de diseño
- Pescado
- Comida rápida
- Procesado, producción, usos y etiquetado de grasas en el suministro de alimentos
- Manipulación de las propiedades fisicoquímicas de los aceites y las grasas
- Hidrogenación
- Margarina: procesado
- Lípidos estructurados
- Reemplazantes de grasas
- Sustitutos de grasas
- Aceites de freír
- Interacciones grasas-hidratos de carbono en los sistemas alimentarios
- Interacciones almidón-lípidos
- La función de las grasas y los aceites en la alimentación infantil
- Densidad energética y viscosidad de los alimentos

## **MÓDULO – 2**

### **LECCIÓN – Lectura recomendada**

#### **GRASAS Y ÁCIDOS GRASOS EN LA NUTRICIÓN**

- Introducción
- Estructura, metabolismo y funciones de los lípidos
- Funciones biológicas de los ácidos grasos
- Ácidos grasos esenciales
- Fuentes alimentarias de ácidos grasos
- Ácidos grasos saturados
- Ácidos grasos trans
- Ácidos grasos monosaturados
- Ácidos grasos poliinsaturados n-3
- Grasa total
- Grasa frente a hidratos de carbono

## **MÓDULO – 2**

### **LECCIÓN – 8**

#### **LOS OLIGIELEMENTOS**

- Sales minerales y sus funciones
- Los oligoelementos
- ¿qué son los oligoelementos?
- Terreno y receptividad de las enfermedades
- La diátesis i: alérgica o artrítica
- La diátesis ii: hiposténica o artrotuberculosa
- La diátesis iii: distónica o neuro-artrítica
- La diátesis iv: anérgica
- Síndrome de desadaptación
- Azufre
- Calcio
- Cobalto
- Cobre
- Cromo
- Flúor
- Hierro
- Litio
- Magnesio
- Oro
- Selenio
- Sílice
- Yodo
- Zinc
- Cobre-zinc

**MÓDULO – 3****LECCIÓN – 9****VITAMINAS Y VITAMINOIDES**

- La composición de los alimentos
- Hidratos de carbono o glúcidos
- Lípidos o grasas
- Proteínas
- Vitaminas
- Vitamina a
- Vitamina d
- Vitamina e
- Vitamina k
- Vitamina c
- Alimentos ricos en vitamina c
- Biotina
- Vitamina b
- Alimentos ricos en vitamina b1
- Vitamina b2
- Alimentos ricos en vitamina b2
- Vitamina b3
- Alimentos ricos en vitamina b3
- Vitamina b6
- Vitamina b12
- Inositol
- Colina
- Minerales
- Sodio
- Potasio
- Calcio
- Fósforo
- Magnesio
- Cloro
- Azufre
- Flúor
- Yodo
- Manganeso
- Cobalto
- Cobre
- Zinc
- Silicio
- Níquel
- Cromo
- Litio
- Molibdeno
- Selenio
- El agua
- El valor energético de los alimentos
- Las necesidades energéticas del ser humano
- El proceso de la nutrición
- Digestión en la boca
- Digestión en el estómago
- Digestión intestinal
- Transporte hasta los tejidos
- Difusión por los tejidos
- Absorción celular
- La dieta equilibrada
- La dieta mediterránea
- Pescados
- El arte de cocinar

**MÓDULO – 3****LECCIÓN – 10****DIETÉTICA APLICADA 1**

- Tratamientos
- La dieta pobre en sodio

- Arterioesclerosis
- Presión y depresión arterial
- Varices
- Epilepsia
- Mala circulación
- Hipertensión
- Úlcera varicosa
- Epilepsia
- Tromboflebitis
- Parkinson
- La dieta en la enfermedad gastrointestinal
- Estómago: su función y dolencias
- Úlceras del estómago
- Acidez del estómago
- La dieta en las enfermedades hepáticas
- Principios dietéticos
- Hígado. Su función y enfermedades
- Congestión del hígado
- Cálculos biliares, cólico hepático
- Ictericia
- Catarro intestinal crónico
- Estreñimiento y constipación
- Cáncer
- Diabetes
- Enfermedades del estómago
- Úlceras
- Ictericia
- Enfermedades hepático-biliares
- Diarreas
- Dieta para: obesidad, artritis, osteoporosis, quemaduras
- Obesidad
- Artritis
- Reumatismo articular agudo
- Quemaduras
- Obesidad
- Obesidad primer día
- Artritis – artrosis
- Osteoporosis

### **MÓDULO – 3**

#### **LECCIÓN – 11**

- **DIETÉTICA APLICADA 2**
- Tratamientos
- Función y enfermedades
- Piel.
- Asma
- Bronquios
- Dolor de cabeza
- Acné
- Enfermedades de la piel
- Psoriasis
- Asma
- Bronquitis
- Migrañas
- La dieta en la enfermedad renal
- Cálculos renales introducción
- Riñones, sus enfermedades
- Cuidados prenatales
- Como cuidar a un bebé
- Esterilidad e impotencia
- Gripe, influenza o dengue
- Enfermedades de la próstata
- Impotencia
- Dismenorrea
- Riñón



- Cistitis
- El ayuno
- Como preparar los alimentos
- Preceptos higiénicos culinarios
- Estimulantes alimenticios
- Desarmonías alimenticias
- Alimentación regional
- Como preparar los alimentos
- Recetas con la col fermentada (sauerkraut)
- Yogurt
- Como hacer el yoghurt en casa
- Recetas varios tomates marineros
- Alcachofas a larusa
- Barquitos de berenjenas
- Pimientos rellenos
- Asadilla de pimientos
- Ensalada rusa
- Ensalada china
- Picadillo de pescado
- Ensalada margarita
- Ensalada valenciana
- Calabacines al horno
- Migas de maíz
- Copos de patatas
- Copos de boniatos
- Fufu de platano
- Salsas y cremas variadas
- Crema agria
- Salsa dementa
- Salsa parmesana
- Salsa de miel
- Salsa de almendras
- Salsa verde
- Salsa rusa
- Salsa detomate
- Ajiaceite
- Mayonesa de alcaparras
- Salsa decominos
- Crema agria con roquefort
- Queso agrio roquefort
- Crema agria de romero
- Salsa francesa de uvas
- Salsa de mostaza
- Mojo rojo
- Mojo verde
- Ajo blanco
- Sopas, potajes y pures
- Caldo vegetal
- Sopa de platanos verdes
- Sopa de cardos

### **MÓDULO – 3**

#### **LECCIÓN – 12**

##### **DIETÉTICA APLICADA 3**

- Como preparar los alimentos
- Papillas de cereales integrales
- Platos dulces
- Desayuno con germinaciones de arroz
- Leche de cebada
- Pastel con semola de maiz
- Sopa dulce con semola de maiz
- Girasol tropical
- Sopahawaiana
- Desayuno dulce
- Sopa dulce de avena

- Dulce de calabaza
- Dulce de zanahorias
- Leche de arroz
- Leche de avena
- Las gelatinas
- Gelatina de pescado
- Yelldok vegetal
- Yelldok de pescado
- Yelldok de carne
- Gelatina de frutas
- Yelldok de frutas
- Menús y consejos para la dieta alimenticia de bebés
- Leche decebada
- Leche de semilla de lino
- Leche de semillas de sesamo o ajonjolí
- Leche de arroz integral
- Natillas naturistas
- Papilla con harina integral
- Crema de avena
- Crema de arroz integral
- Papilla amarilla integral (de maiz)
- Pure de calabaza
- Pure de lentejas
- Pure de zanahoria
- Pure de platanoverde
- Puré de plátano verde con ave
- Pure de plátano con vegetales
- Puré de pescado
- Zumos
- Compota de manzana cocinada
- Compota de manzana con queso
- Compota de manzana cruda
- Papillas crudas dulces
- Papilla dechirimoya
- Biberón
- Yogurt natural
- Las germinaciones hidropónicas
- Métodos germinativos: cultivos hidropónicos
- Semillas de alfalfa
- Germinaciones de trigo
- Germinaciones de sésamo o ajonjolí
- Semillas de almendra
- Hacia una alimentación integral
- Verduras y hojas comestibles
- Hortalizas
- Raíces comestibles
- Leguminosas
- Cereales
- Frutas
- Frutos dulces
- Frutas ácidas
- Otros alimentos vegetales o de origen vegetal
- Alimentos derivados de animales vivos
- Alimentos elementales
- Alimentos medicamentosos
- Hortalizas
- Verduras
- Frutas
- La fitoterapia terapéutica por medio de las plantas

### **MÓDULO – 3**

#### **LECCIÓN – 13**

##### **DIETAS 1**

- Recomendaciones dietéticas
- Relación de menús semanales

- Situaciones fisiológicas y patológicas

**MÓDULO – 3**

**LECCIÓN – 14**

**DIETAS 2**

- Fuentes alimentarias de nutrientes
- Componentes, alimenticios
- Porciones estándar, y raciones habituales
- Consumo o medidas caseras



**Escuela de Naturopatía**

**Tel. 658 949 161**

**[naturam@centrolesam.com](mailto:naturam@centrolesam.com)**

**[www.escueladenaturopatia.com](http://www.escueladenaturopatia.com)**