

Curso Universitario en Alimentación Regenerativa, Dietética y Dietoterapia



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 500
- ✓ **Créditos ECTS:** 20
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el curso universitario y un máximo de 6 meses.

Existen muchos interrogantes sobre la forma en que los animales conciben el paso del tiempo así como las consecuencias de este en su organismo. Tal vez, la falta de esta conciencia temporal es la que más los diferencia de los seres humanos en donde no solo ocurren cambios a nivel físico sino también a nivel mental.

Así pues, el cuerpo humano comienza a presentar cambios drásticos con el paso del tiempo. Por ejemplo, pasados los 20 años comienza un declive biológico en donde la salud incrementa sus fallos, es decir, nuestras aptitudes se ven afectadas debido al desgaste, las modificaciones celulares del organismo y también los efectos de los diferentes estilos de vida. Pasados los 40 años, comenzamos a vernos afectados por enfermedades, falta de actividad sexual, disminución de la memoria y una de las cosas que más preocupan al ser humano, la marca del paso del tiempo con la aparición de las arrugas. Es entonces cuando nuestra piel comienza a hacerse más flexible y en el peor de los casos, la aparición de diversas enfermedades, así como las cutáneas o cardíacas; que no son más que síntomas de que se nos está pasando el tiempo.

[Inscribirme](#)



Certificación: Universidad Europea Miguel de Cervantes



Los alumnos que realicen un **Máster, Experto Universitario o Curso universitario de especialización online Título Propio de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)** recibirán, una vez finalizado, un diploma expedido en créditos y horas. Este documento es únicamente emitido por la universidad certificadora de las actividades formativas, es decir, por la UEMC y no tendría ningún coste adicional. Los diplomas acreditados por la UEMC no llevarán categoría profesional.

UEMC en ningún caso expedirá el título correspondiente al programa formativo si no ha transcurrido el tiempo mínimo desde la matrícula del alumno. Una vez transcurrido el tiempo mínimo que exige la universidad y finalice la edición, se procederá a solicitar el diploma a la Universidad, la cual suele tardar en remitir los diplomas de los cursos de especialización unos cuatro meses y de seis a nueve meses cuando se trata de máster o expertos universitarios. Igualmente los alumnos una vez realizada la formación, podrán solicitar un certificado provisional expedido por ESHE a la espera de recibir el diploma de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Los alumnos recibirían, al realizar las formaciones, un diploma como el del ejemplo:



Parte delantera del diploma de un máster o experto



Parte trasera del diploma de un máster o experto

¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todo aquel personal, como pueden ser:

- Grado en Nutrición Humana y Dietética.
- Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Grado en Enfermería.
- Grado en Medicina.

- Grado en Farmacia.
- Grado en Genética.
- Grado en Biología Humana.
- Grado en Biología Sanitaria.
- Grado en Biomedicina.

- Grado en Biomedicina Básica y Experimental.
- Grado en Ciencias Biomédicas.
- Grado en Podología.
- Grado en Terapia Ocupacional.

De la misma forma este programa formativo a distancia también está dirigido a todos aquellos **auxiliares o técnicos superiores** con categorías profesionales como pueden ser:

- Técnico Superior en Anatomía Patológica Y Citología.
- Técnico Superior en Higiene Bucodental.
- Técnico Superior en Laboratorio de Diagnóstico Clínico.

- Técnico Superior en Medicina Nuclear.
- Técnico Superior en Radiodiagnóstico.
- Técnico Superior en Radioterapia.

- Técnico en Cuidados Auxiliares Enfermería.
- Técnico Auxiliar de Farmacia.

Objetivos

Generales

El objetivo principal de este módulo es desarrollar una explicación comprensible del concepto de la *nutrición basada en el antienvejecimiento* o como parte de los tratamientos de la medicina estética así como el de dar a conocer los diferentes factores que intervienen, influyen y ayudan a seguir las pautas básicas para una adecuada nutrición en la edad adulta.

- Conocer y entender el concepto de la nutrición y el envejecimiento, los mecanismos moleculares implicados en este proceso y las bases biológicas de las patologías asociadas.
- Dar a conocer cómo la nutrición juega el papel más importante en aligerar los signos del envejecimiento o mejor dicho, ayudar a retrasarlos y sobrellevarlos.
- Dar a conocer cómo las funciones del organismo cambian con la edad, cómo los factores genéticos y ambientales modulan los cambios relacionados con la edad y cómo las consecuencias clínicas de estos

cambios condicionan la salud y la longevidad.

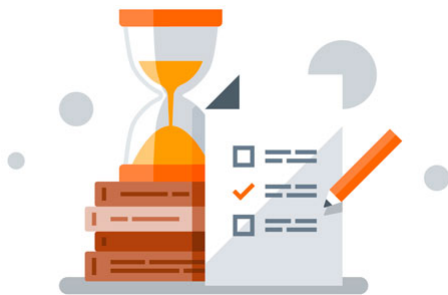
- Demostrar mediante datos bibliográficos y estudios científicos cuáles son las terapias, dietas, medicamentos, homeopatía, hormonas, ejercicio físico y otros que actualmente han ido surgiendo y cómo estos realmente pueden ayudar a aligerar la aparición de los signos del envejecimiento.
- Finalmente, explicar que las patologías están asociadas con el envejecimiento y posteriormente discutir, en el apartado de controversias, mis propias conclusiones.

Inscribirme



Requisitos para la inscripción

- DNI, TIE o Pasaporte.
- Documento de pago de tasas de matrícula.



La evaluación estará compuesta de **256 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar esta formación online y hacerlo con aprovechamiento y superando al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Contenidos

Módulo I: Avances en dietética y dietoterapia

Tema I. La energía:

- Introducción.
- ¿Cómo podemos medirla?
- Necesidades energéticas.
 - Gasto energético bruto de determinadas actividades en hombres.
 - Gasto energético bruto de determinadas actividades en mujeres.
- Otras fórmulas para valorar las necesidades basales (TMB).
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Los nutrientes:

- Introducción.
- Macronutrientes.
 - Las proteínas.

- ¿Cuáles son las necesidades diarias de proteínas?
 - Los hidratos de carbono.
 - ¿Qué es el índice glucémico de los alimentos?
 - La fibra dietética.
 - Contenido en diferentes tipos de fibra de los alimentos.
 - Las dietas con escaso contenido en fibra dietética.
 - Las grasas.
 - Ácidos grasos esenciales y necesidades diarias de lípidos.
- Micronutrientes.
 - Las vitaminas.
 - Vitaminas A, D, E, K, B1, B2, B6, B12.
 - Otras vitaminas.
 - Consejos.
 - Riesgo de carencia vitamínica y deficiencia de vitaminas.
 - Los minerales.
 - Calcio.
 - Hierro.
 - Magnesio y Fósforo.
 - Otros minerales.
 - Los suplementos de vitaminas y de minerales.
 - Los electrolitos.
 - Los fitoquímicos.
- Sustancias antinutritivas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. El agua:

- Introducción.
- ¿Qué pasa si no se ingiere suficiente agua?
- ¿Qué otros líquidos pueden sustituir al agua?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes:

- Introducción.
- Las diferentes etapas de la digestión paso a paso.
 - Digestión en la boca.
 - Digestión en el estómago.
 - Digestión intestinal.
- ¿Qué hormonas controlan la digestión?
- Resumen simplificado del metabolismo de los diferentes nutrientes.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema V. Alimentación equilibrada y raciones alimentarias recomendadas a la población en general:

- Introducción.
- Los grupos de alimentos.
 - Grupo de los farináceos.

- Grupo de las verduras y las hortalizas.
- Grupo de las frutas.
- Grupo de los lácteos.
- Grupos de los proteicos.
 - Carnes y derivados.
 - Pescados.
 - Moluscos y crustáceos (mariscos).
 - Huevo.
 - Frutos secos.
- Grupo de las grasas.
- Grupo misceláneo.
 - Alimentos especiales.
 - Alimentos funcionales.
 - Alimentos transgénicos.
 - Alimentos biológicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VI. Planificación de una dieta diaria equilibrada:

- Introducción.
 - La primera ingesta del día y La comida principal.
 - La merienda y la cena.
- La despensa ideal para menús saludables.
 - Alimentos que no pueden faltar en la despensa y su conservación.
 - Conservación en el frigorífico de alimentos frescos y cocinados.
 - Conservación en el congelador.
 - Consejos para hacer bien la compra.
 - ¿Qué información es obligatoria en el etiquetado de un alimento?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VII. Consejos dietéticos para los que comen fuera de casa:

- Introducción.
- ¿Qué come la gente fuera de casa?
 - La comida rápida o fast food.
 - Bocadillos y Pizzas.
 - Tapas y El buffet libre.
 - La comida internacional.
 - Comida de fiambra.
 - ¿Por qué las comidas precocinadas no son la opción más acertada?
 - ¿Y los que prefieren bocadillos hechos en casa?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VIII. Alimentación vegetariana:

- Introducción.
- ¿Qué carencias nutricionales se asocian a una dieta vegana?
- Ventajas de la dieta vegetariana.

- Consejos dietéticos para mejorar la calidad nutricional de las dietas vegetarianas.
 - Grupo de alimentos dividido por raciones.
 - Menú tipo vegetariano.
- Alimentación de los lactantes y niños vegetarianos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IX. La alimentación de los deportistas:

- Introducción.
- El deporte durante la gestación.
- El deporte durante la edad infantil.
- El deporte en la edad avanzada.
- La hidratación y la ingesta de alimentos en el deportista.
 - La hidratación.
 - ¿Qué bebidas deportivas son las más adecuadas?
 - La alimentación.
 - Dieta para la competición y la recuperación.
- Las ayudas ergogénicas en el deporte y doping.
- Planificación de un programa nutricional para deportistas.
 - Ejemplo de menú diario que aporta aproximadamente 2700 kcal.
 - Ejemplo de menú diario que aporta aproximadamente 2800 kcal.
 - Ejemplo de menú diario que aporta aproximadamente 2900 kcal.
 - Ejemplo de menú diario que aporta aproximadamente 3300 kcal.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema X. Alimentación en las diferentes etapas de la vida:

- Alimentación durante la gestación.
 - La importancia de una alimentación saludable antes del embarazo.
 - El peso de la mujer antes de la gestación.
 - Qué aumento de peso es el más adecuado durante el embarazo.
 - Que necesidades nutricionales tiene el feto durante la gestación.
 - Evolución del peso del bebé hasta su nacimiento.
 - Requerimientos nutricionales de la embarazada.
 - Energía, Proteínas, Lípidos y Glúcidos.
 - Minerales.
 - Vitaminas.
 - Fibra dietética y Agua.
 - Como disminuir las molestias típicas del embarazo.
 - Fatiga.
 - Náuseas y vómitos.
 - Ardores de estómago (pirosis).
 - Retención de líquidos y edemas, Calambres y Antojos.
 - Estreñimiento y hemorroides y Diarrea e infecciones intestinales.
 - Enfermedades de transmisión alimentaria peligrosas.
 - Toxoplasmosis.
 - Listeriosis.
 - Raciones diarias de alimentos recomendadas durante la gestación.
- Alimentación de la madre lactante.

- Necesidades nutricionales de la mujer lactante.
 - Menú tipo para mujeres lactantes.
- ¿Qué alimentación debe seguir la madre que no da el pecho?
- Alimentación del lactante y en la primera.
 - Lactancia materna.
 - Ventajas de la lactancia materna, tanto para la madre como para el recién nacido.
 - Desventajas para la madre y el recién nacido.
 - ¿Cuándo se aconseja la interrupción de la lactancia materna?
 - Tomas del lactante.
 - Diferencias en la composición de la leche materna y de la leche de vaca.
 - Diferencias entre la leche materna y la leche de vaca (sin modificar).
 - Lactancia con biberón.
 - Alimentación combinada.
 - Alimentación del niño de los 4 a los 5 meses.
 - Alimentación del niño de los 6 a los 9 meses.
 - Alimentación del niño de los 10 a los 12 meses.
 - Alimentación del niño de los 12 a los 18 meses.
 - Alimentación del niño de los 18 a los 24 meses.
 - Alimentación del niño de los 24 a los 36 meses.
 - Evolución de la talla y del peso de los niños de los 0 meses a los 3 años.
- Alimentación de los escolares y de los adolescentes.
 - Evolución de la talla y del peso de los niños de 3 a 6 años.
 - Datos antropométricos de niños y adolescentes.
 - Resumen de las raciones de alimentos recomendadas en función de la edad.
 - Los adolescentes.
 - Necesidades nutricionales de las gestantes adolescentes.
- Alimentación de las personas de edad avanzada.
 - Cambios que tienen lugar en el proceso de envejecimiento.
 - Cambios biológicos.
 - Cambios psicológicos.
 - Cambios sociales.
 - Requerimientos nutricionales en la vejez.
 - Importancia de una alimentación saludable en la vejez.
 - Raciones dietéticas de los diferentes grupos de alimentos recomendadas en la población de edad avanzada.
 - La desnutrición en el anciano.
 - Tratamiento para la desnutrición.
 - Alimentación en algunas de las patologías y de los trastornos más frecuentes en la vejez.
 - ¿Qué alimentos se deben descartar?
 - Anorexia o hiporexia y Pérdida de autonomía física.
 - La enfermedad de Alzheimer.
 - Los suplementos nutricionales en la vejez.
- Alimentación y menopausia.
 - ¿Qué síntomas aparecen en el climaterio?
 - ¿Cómo debe ser la dieta?
 - Situaciones en las que se requieren modificaciones dietéticas.
 - Osteoporosis.
 - ¿Qué alimentos están aconsejados en caso de osteoporosis y de fracturas óseas?
 - Arteriosclerosis, Hipercolesterolemia, Hipertensión arterial y Obesidad.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XI. Enfermedades transmitidas por los alimentos:

- Introducción.
- Contaminación de los alimentos.
 - Salmonelosis.
 - Gastroenteritis por *Clostridium perfringens* y por *Staphylococcus aureus*.
 - Infección por *Escherichia coli* y por *Shigella*.
 - Botulismo, Triquinosis y Anisakidosis.
- Consejos para prevenir intoxicaciones alimentarias.
- Consejos en la manipulación de alimentos para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XII. La conservación de los alimentos:

- Introducción.
- ¿Qué factores son fundamentales para la conservación de los alimentos?
- Sistemas de conservación de los alimentos.
- Conservación en frío.
- La conservación en calor.
- El uso de aditivos alimentarios.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XIII. Técnicas culinarias:

- Introducción.
- ¿Qué grasas debemos utilizar?
- Uso del horno microondas.
- Resumen.

Tema XIV. Interacción medicamentos-alimentos:

- Introducción.
- Interacciones farmacológicas de los medicamentos con la alimentación.
- Interacciones farmacológicas de los medicamentos con nutrientes específicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XV. Valoración nutricional:

- Introducción.
- Historia clínica y dietética.
- Exploración física.
- Parámetros antropométricos.
- La bioimpedancia como método de evaluación del estado nutricional.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XVI. Los aditivos alimentarios:

- Introducción.
- Lista de los aditivos alimentarios permitidos actualmente.
 - Colorantes.
 - Conservantes.
 - Antioxidantes y Edulcorantes.
 - Emulgentes, estabilizadores, espesantes y gelificantes.
 - Otros.
- ¿Quién regula el uso de los aditivos alimentarios?
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XVII. Valoración de análisis de sangre:

- Hemograma o análisis de células.
- Bioquímica o análisis químicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema XVIII. Dietoterapia:

- Introducción.
- Sobrepeso y obesidad.
 - Definición, causas y tipos de obesidad.
 - El impacto del peso sobre la salud: complicaciones asociadas a la obesidad.
 - El IMC como indicador del sobrepeso y de la obesidad.
 - Obesidad infantil.
 - Cómo eliminar grasa corporal y relación entre sedentarismo y obesidad.
 - ¿Cómo debe ser la dieta para perder peso?
 - Uso de edulcorantes artificiales, consejos, recomendaciones y ejemplo de pauta para 1 día.
 - Dietas poco recomendables.
 - Tratamiento quirúrgico y farmacológico para la obesidad.
 - Cómo debe ser la dieta tras la intervención y complicaciones.
 - El uso de complementos dietéticos para la pérdida de peso.
- Trastornos de la conducta alimentaria (TCA).
 - Anorexia nerviosa.
 - Repercusiones y tratamiento de la anorexia nerviosa.
 - Bulimia nerviosa.
 - Manifestaciones clínicas y tratamiento de la bulimia nerviosa.
 - Binge eating disorders (BED: Trastornos de la ingesta compulsiva).
 - Ortorexia.
- Diabetes.
 - Tipos de diabetes, diagnóstico y manifestaciones clínicas.
 - Complicaciones.
 - Consejos dietéticos para los diabéticos.
 - Propuesta de unificación de criterios en la educación dietética de pacientes diabéticos.
 - Plan de alimentación por raciones en diferentes tipos de dietas.
 - Consejos para comer fuera de casa siendo diabético.
 - Dieta del diabético en situaciones de emergencia y del diabético hospitalizado.

- Tratamiento farmacológico de la diabetes.
 - Relación entre el ejercicio y la salud del diabético.
- Hipertensión arterial.
 - Efecto de la alimentación sobre los valores de la tensión arterial.
 - Efecto del ejercicio físico sobre los valores de la tensión arterial.
 - Tratamiento farmacológico.
- Hipersolesterolemia.
 - ¿Qué es el colesterol?
 - ¿Qué es la hipercolesterolemia?
 - ¿Qué alimentos están desaconsejados en caso de hipercolesterolemia?
 - ¿Qué beneficios aporta la práctica de ejercicio físico sobre el colesterol?
- Hipertrigliceridemia.
 - ¿Qué son los triglicéridos?
- Intolerancias y alergias alimentarias.
 - Intolerancias alimentarias.
 - Enfermedad celíaca.
 - Más sobre las enfermedades celíacas.
 - Intolerancia a la lactosa.
 - Alergias alimentarias.
- Trastornos digestivos.
 - Úlceras.
 - Intervención nutricional.
 - La dieta en el brote ulceroso.
 - Gastritis.
 - Reflujo gastroesofágico (RGE).
 - Hernia de hiato.
 - Estreñimiento.
 - ¿Cómo se puede mejorar el ritmo intestinal?
 - Trastornos diverticulares.
 - Diarrea.
 - Síndrome de crohn.
 - Tratamiento.
 - La dieta para los pacientes con enfermedad de Crohn.
 - Síndrome de colon irritable (SII).
 - Cálculos biliares.
 - Pancreopatías.
 - Recomendaciones especiales para los pacientes con pancreatitis crónica y diabetes.
 - Hepatopatías.
 - Hepatitis.
 - Cirrosis.
- Enfermedades renales.
 - Trastornos más comunes de la insuficiencia renal.
 - Normas dietéticas para el paciente con insuficiencia renal en prediálisis.
 - Recomendaciones nutricionales.
 - Normas dietéticas y recomendaciones nutricionales para el paciente en diálisis.
- Litiasis de las vías urinarias.
 - Tratamiento dietético en la litiasis oxálica.
 - Tratamiento dietético de la litiasis úrica.
- Dietas hospitalarias.
 - Dieta absoluta y líquida.
 - Dieta semilíquida.

- Dieta blanda.
 - Alimentación básica adaptada.
 - Dieta de fácil digestión y dieta basal.
 - Nutrición artificial.
 - Nutrición enteral por sonda.
 - Alimentos especiales, alimentos convencionales y vías de acceso.
 - Sistemas de infusión, administración de medicamentos y tipos de sondas.
 - Complicaciones de la nutrición enteral y nutrición enteral domiciliaria.
 - Nutrición parenteral.
 - Dietas de exploración.
 - Dietas en cirugía.
 - Recomendaciones nutricionales para el paciente en el preoperatorio de cirugía mayor.
 - Recomendaciones nutricionales para el paciente de cirugía maxilofacial.
 - Recomendaciones nutricionales para el paciente de cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica.
 - Recomendaciones nutricionales para el paciente postesófago-gastrectomía.
 - Recomendaciones nutricionales para el paciente poscirugía colónica.
 - Recomendaciones nutricionales para el paciente oncológico.
 - La desnutrición en enfermos de cáncer.
 - Soluciones dietéticas a las náuseas, vómitos y odinofagia.
 - Soluciones dietéticas a la mucositis, a las alteraciones del gusto y del olfato, las disgeusias y a la xerostomía.
 - Soluciones dietéticas a la anorexia, diarrea, estreñimiento y pérdida o ausencia de dientes.
 - Recomendaciones nutricionales para el enfermo de VIH.
 - ¿Cómo se puede prevenir la aparición de la infección por VIH?
 - Necesidades nutricionales del enfermo de SIDA.
 - Recomendaciones para prevenir las infecciones de origen alimentario.
 - Recomendaciones nutricionales según los medicamentos que toma el paciente.
 - Malnutrición.
 - Más soluciones y recomendaciones sobre la malnutrición.
-

Módulo II: Avances en nutrición antienvjecimiento y regenerativa

Tema I. Envejecimiento:

- Introducción.
- Factores que intervienen en el proceso de envejecimiento.
- Teorías del envejecimiento.
- Cambios fisiológicos asociados con el envejecimiento.
- Esperanza de vida.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Oxidación celular:

- Oxidación celular.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Fitoquímicos:

- Introducción.
- Terpenos.
- Fenoles.
- Fitoesteroles.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Fibra dietética:

- Introducción.
- Propiedades de la fibra.
- Resumen.
- Autoevaluación.

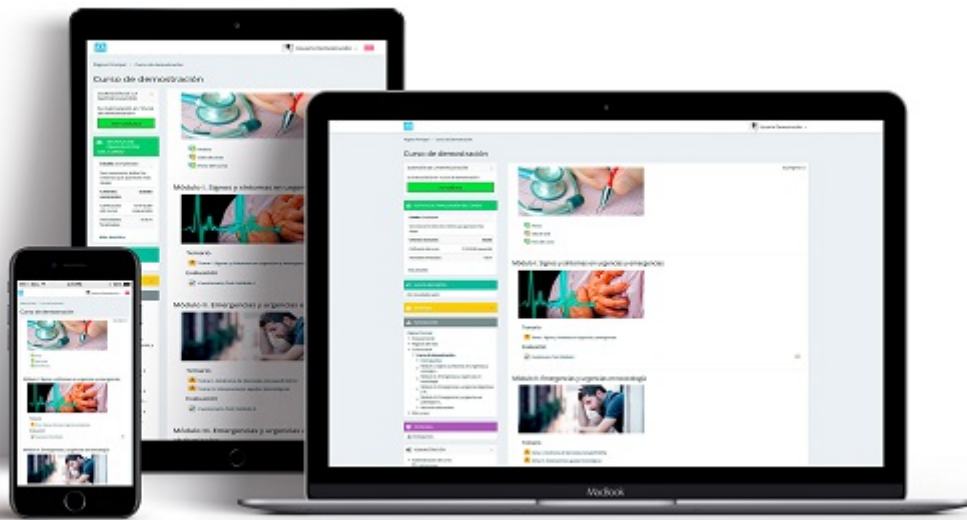
Tema V. Nutrientes antioxidantes:

- Ácidos grasos esenciales.
- Vitaminas.
 - Vitamina C o ácido ascórbico.
 - Vitamina E o tocoferol.
 - Vitamina A o retinol.
- Minerales.
 - Cinc.
 - Cobre.
 - Manganeseo.
 - Selenio.
- Aminoácidos.
 - Glutación.
 - Triptófano.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VI. Alimentos antiedad:

- Frutas.
 - Aguacate (*Persea americana*).
 - Kiwi (*Actinidia chinensis*, *Actinidia deliciosa*).
 - Piña (*Ananas comosus*).
 - Limón (*Citrus limon*).
 - Mandarina (*Citrus reticulata*, *Citrus deliciosa*, *Citrus unshiu*, *Citrus nobilis*).
 - Cereza (*Prunus avium*).
 - Ciruela (*Prunus domestica*).
 - Frambuesa.
 - Fresa (*Fragaria vesca*).
 - Uva (*Vitis vinifera*).
- Frutos secos y semillas.
 - Frutos secos.
 - Almendra (*Prunus dulcis*, *Amygdalus dulcis*, *Amygdalus communis*).
 - Avellana (*Corylus avellana*).

- Nuez (*Juglans regia*).
 - Nuez de anacardo (*Anacardium occidentale*).
 - Piñón (*Pinus pinea*).
 - Pistacho (*Pistacia vera*).
- Semillas.
 - Pipas de calabaza (*Cucurbita pep*).
 - Pipas de girasol (*Helianthus annus*).
 - Semillas de sésamo.
- Verduras y hortalizas.
 - Coliflor (*Brassica oleracea* var. *botrytis*).
 - Col de Bruselas (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*).
 - Brócoli (*Brassica oleracea* var. *cymosa*).
 - Tomate (*Lycopersicon esculentum*).
 - Apio (*Apium graveolens*).
 - Rábano (*Raphanus sativus*).
 - Nabo (*Brassica rapa* var. *rapífera*).
 - Berro (*Nasturtium officinale*).
 - Zanahoria (*Daucus carota* subsp. *Sativa*).
 - Cebolla (*Allium cepa*).
- Legumbres.
 - Soja (*Glycine max*).
 - Fríjoles (*Phaseolus vulgaris*).
 - Lentejas (*Lens culinaris*, *Lens esculenta*).
 - Garbanzos (*Cicer arietinum*).
- Cereales integrales.
- Aceite de oliva.
- Alcohol.
- Alimentos funcionales.
- Otros alimentos antioxidantes.
- Resumen.
- Autoevaluación.



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

