

# Diplomado especialista en nutrición ante enfermedades cardiovasculares internacionales



## Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 350
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el diplomado y un máximo de 6 meses.

Los problemas en el sistema circulatorio suceden lentamente. Con el paso del tiempo, las arterias responsables de llevar la sangre al corazón y cerebro pueden llegar a obstruirse, debido al cúmulo de células y grasas como el colesterol, formando una placa llamada de ateroma. Debido a las obstrucciones en las arterias disminuye el flujo de sangre hacia el corazón ocasionando como consecuencia ataques cardíacos. Cuando la obstrucción disminuye el flujo sanguíneo hacia el cerebro a causa de un coágulo de sangre o una hemorragia (por la rotura de los vasos sanguíneos) ocasiona un derrame cerebral.

La enfermedad cardíaca hace referencia a las patologías del corazón y del sistema de vasos sanguíneos del corazón e incluye la aterosclerosis (las paredes internas de las arterias se estrechan más debido a la acumulación de placa y forman coágulos de sangre que obstruyen el flujo sanguíneo), enfermedad cardíaca coronaria (ocasiona angina de pecho y ataques cardíacos), angina (dolor o molestia en el pecho que ocurre cuando alguna parte del corazón no recibe suficiente sangre), derrame cerebral (las células cerebrales no pueden obtener suficiente oxígeno y comienzan a morir por no tener un correcto suministro de sangre), hipertensión arterial (aumento de la presión arterial) e insuficiencia cardíaca (el corazón no es capaz de bombear sangre al organismo tan bien como debería hacerlo).

En esta *capacitación online de diplomado especialista en nutrición ante enfermedades cardiovasculares internacionales* se relata de forma divulgativa la estrecha relación entre la alimentación y la salud cardiovascular.

Inscribirme



# Certificación: ESHE + SEVENGUE

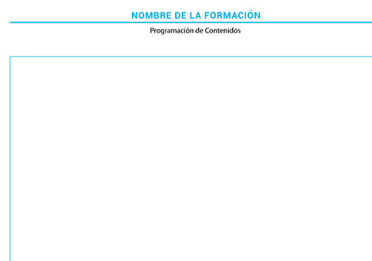


Estos cursos, diplomados y MBA corresponden a formación acreditada directamente por "European School Health Education" además de ir respaldado por el sello de **Asociación SEVENGUE**, inscrita en el **Ministerio del Interior con el número nacional 588.260**, con el objetivo de que, como alumno, pueda utilizarlo para actualizar y mejorar sus competencias profesionales y completar su curriculum, además de utilizar esta formación "No Acreditada" en los distintos baremos públicos que incluyen este apartado. No se otorga con estos programas ningún título acreditado por Universidad u otro organismo oficial.

Este sería un ejemplo del diploma emitido únicamente por **ESHE** en colaboración con la **Asociación SEVENGUE** de las actividades formativas:



## Parte delantera del diploma



## Parte trasera del diploma

# ¿A quién va dirigido?

Esta formación online está dirigida a todo aquel **personal universitario** con categorías profesionales como pueden ser:

- Grado en Enfermería.
- Grado en Medicina.
- Grado en Fisioterapia.
- Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Grado en Farmacia.
- Grado en Psicología.
- Grado en Genética.
- Grado en Bioinformática.
  
- Grado en Biología Humana.
- Grado en Biología Sanitaria.
- Grado en Biomedicina.
- Grado en Biomedicina Básica y Experimental.
- Grado en Ciencias Biomédicas.
- Grado en Logopedia.
- Grado en Odontología.
  
- Grado en Nutrición Humana y Dietética.
- Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Grado en Óptica y Optometría.
- Grado en Óptica, Optometría y Audiología.
- 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

#### Entender el factor de la nutrición en las enfermedades cardiovasculares...

El aparato circulatorio es el encargado de abastecer a todos los tejidos de nutrientes y oxígeno. Consta de cuatro

partes: corazón, arterias, capilares y venas.

El corazón es un músculo resistente y fuerte, que actúa una bomba o motor, a pesar de ser poco más grande que el puño. Bombea sangre continuamente a través del sistema circulatorio o red de tubos elásticos que permiten que la sangre fluya por todo el organismo.

Las arterias se ocupan de distribuir la sangre por todas las partes del cuerpo.

Los capilares son el lugar donde se realizan los cambios gaseosos de sangre y tejidos.

Por último, las venas se encargan de devolver al corazón la sangre, reducida en oxígeno y nutrientes.

Hay muchos factores de riesgo para sufrir enfermedades cardiovasculares. Cuantos más factores de riesgo, o elementos que lo incrementen, mayores serán las probabilidades de desarrollar cardiopatías. Algunos no se pueden controlar, tales como la edad, sexo, origen étnico o antecedentes médicos familiares. Sin embargo, con otros sí que es posible hacerlo, como por ejemplo el consumo de tabaco, los niveles elevados de grasas saturadas, colesterol y azúcares simples de la dieta y la hipertensión. Una dieta equilibrada, la práctica de ejercicio físico regular y un tratamiento farmacológico adecuado son la solución para evitar complicaciones.

Los estudios revelan que la falta de actividad física aumenta el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Las personas sedentarias tienen el doble de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares, en comparación con las que son más activas. Además, se ha podido vincular el exceso de peso corporal con enfermedades cardíacas coronarias, derrame cerebral, insuficiencia cardíaca congestiva e incluso muerte. El riesgo aumenta a medida que aumenta el sobrepeso.

Los niveles elevados de glucosa en sangre constituyen una condición que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas. Los diabéticos tienen un riesgo mayor de tener enfermedades cardíacas y derrame cerebral que personas que no padecen la enfermedad.

La diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia y obesidad, a menudo van unidas y aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares es necesario dejar de fumar, realizar ejercicio físico (al menos 30 minutos diarios, la mayor parte de los días de la semana o todos los días), revisar los niveles de la presión sanguínea, colesterol y azúcar en sangre (mantener bajo control), mantener un peso saludable (reducir peso en caso de sobrepeso u obesidad) y reducir el consumo de alimentos con un contenido alto de grasas saturadas, colesterol y azúcares simples.

### **Conocer los grandes grupos de las enfermedades del aparato circulatorio...**

- Fiebre reumática aguda.
- Cardiopatías reumáticas crónicas.
- Enfermedades hipertensivas (incluyendo la eclampsia o hipertensión durante el embarazo).
- Cardiopatía isquémica (infarto de miocardio, angina de pecho).
- Enfermedad cardiopulmonar.
- Otras enfermedades del corazón como arritmias o insuficiencia cardíaca.
- Enfermedades cerebrovasculares como la hemorragia, derrame, embolia, trombosis, apoplejía cerebral o ictus.
- Enfermedades de las arterias como la aterosclerosis, aneurisma, embolia y trombosis arteriales.
- Enfermedades de las venas como las tromboflebitis.
- Malformaciones congénitas del sistema circulatorio.
- Muerte súbita.

### **Comprender las grasas que forman la dieta y su impacto sobre nuestro organismo...**

El organismo, para su normal funcionamiento diario, necesita multitud de sustancias nutritivas que debemos obtener a

partir de los diferentes alimentos que forman nuestra dieta. Las que se encuentran en mayor proporción y las que el cuerpo precisa en cantidades más elevadas se denominan macronutrientes e incluyen los azúcares o hidratos de carbono, proteínas y grasas o lípidos.

Las que precisa en pequeñas cantidades reciben el nombre de micronutrientes y son las vitaminas, minerales y fitoquímicos. Este grupo de sustancias es imprescindible para que se puedan realizar con éxito todas las reacciones bioquímicas que permiten la vida.

Los hidratos de carbono proporcionan energía inmediata y se encuentran en alimentos como los tubérculos, cereales, legumbres, miel, etc., las proteínas son esenciales para construir y regenerar tejidos o estructuras corporales en todas las etapas de la vida y las encontramos en alimentos como las carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos, y las grasas constituyen la principal reserva energética para el organismo y se encuentran en alimentos de origen animal (lácteos enteros, carnes, pescados, embutidos, etc.) y de origen vegetal (aceites, frutos secos, etc.).

Los desequilibrios en el metabolismo de este último grupo de nutrientes son los responsables de la aparición de dislipemias.

## Específicos

### Descubrir los efectos de los nutrientes...

**Proteínas.** El organismo las emplea para construir y renovar sus tejidos constantemente. Se caracterizan por desempeñar multitud de funciones en las células: constituyen la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.), son energéticas (1 gramo de proteína aporta alrededor de 4 kcal.), desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.), actúan como anticuerpos y definen la identidad de cada ser vivo, ya que constituyen la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario. Son moléculas de gran tamaño formadas por largas cadenas lineales de aminoácidos, unidos en una secuencia característica y propia para cada proteína. Existen 22 aminoácidos necesarios para el crecimiento y metabolismo de los humanos. De estos, 8 se consideran aminoácidos esenciales y solo podemos aportarlos a través de la alimentación. Son la fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptófano y valina (solo en niños la arginina y la histidina), y se combinan entre sí y con otros muchos presentes en el organismo con el objetivo de sintetizar nuevas proteínas. El déficit de aminoácidos esenciales limita el desarrollo del organismo, ya que sin ellos no es posible reponer las células de los tejidos que mueren o crear nuevos tejidos.

- **Hidratos de carbono.** Los hidratos de carbono, glúcidos o carbohidratos son la principal fuente inmediata de energía de nuestro organismo, por cada gramo obtenemos alrededor de 4 kilocalorías. Aparte de aportar calorías también son utilizados como elementos estructurales de los ácidos nucleicos y para formar estructuras como las glicoproteínas, mucopolisacáridos, glucolípidos, glucosaminoglucanos y proteoglucanos. Todos nuestros tejidos los precisan, y son especialmente importantes para el sistema nervioso y cerebro, cuyas células necesitan un aporte diario estable de glucosa. Un aporte adecuado de glúcidos mejora el rendimiento físico (un aporte adecuado de energía está directamente relacionado con una buena respuesta física y con la productividad) e intelectual (favorece capacidades como la memoria, concentración, atención, alerta y creatividad). Es recomendable que un 50-60% de la ingesta energética provenga de hidratos de carbono en forma de glúcidos complejos.
- **Fibra vegetal.** El nombre de fibra dietética o alimentaria hace referencia al material que forma las paredes de las células vegetales y constituye el esqueleto de sostén de las plantas. Se trata de un material que no es digerible por las enzimas digestivas del hombre, aunque si es parcialmente fermentable por las bacterias colónicas. Aunque no aporte calorías es indispensable para una buena digestión porque facilita el tránsito intestinal de los alimentos y regula la absorción de energía. Según las propiedades físicas y el efecto fisiológico que produce en nuestro organismo la podemos clasificar en fibra soluble e insoluble. La primera se compone por gomas, pectinas, mucílagos, polisacáridos de algas, fructopolisacáridos y fructooligosacáridos, almidón resistente, povidexina y betaglucanos. Puede disolverse en agua y se le atribuyen efectos



hipocolesterolemiantes, moduladores de la glucemia posprandial y de la insulinemia, antihipertensivos y antitrombóticos.

- *Antioxidantes*. Los antioxidantes protegen de enfermedades en las que existe un aumento del estrés oxidativo y de la producción de radicales libres, como por ejemplo la arteriosclerosis, los procesos de isquemia o el infarto de miocardio. Dada la alta reactividad de los radicales libres, si estos pudieran actuar a su libre albedrío, lo harían de forma descontrolada, reaccionarían con distintas moléculas y alterarían su estructura y función. El organismo cuenta con un mecanismo de defensa endógeno antioxidante para prevenir la producción de radicales libres altamente reactivos, detener o hacer más lenta la reacción en cadena que originan.

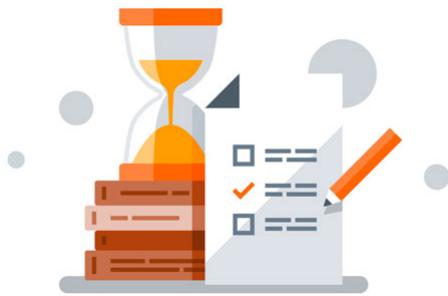
**Inscribirme**



## Requisitos para la inscripción

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

## Evaluación



La evaluación estará compuesta de **145 test** de opción (A/B/C).

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

En caso de no superar el total de las evaluaciones conjuntamente, el alumno dispone de una segunda oportunidad sin coste adicional.

## Contenidos

### Tema I: Introducción

- Introducción.
  - Síntomas de la aterosclerosis.
  - ¿Cuáles son los principales factores de riesgo de la aterosclerosis?
- Resumen.
- Autoevaluación.

---

### Tema II: Las grasas que forman la dieta y su impacto sobre la salud cardiovascular

- Introducción.
- ¿Qué son las grasas?
- ¿Son perjudiciales los ácidos grasos trans?
- El colesterol procedente de la dieta.

- Colesterol bueno y colesterol malo. Las lipoproteínas.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

### **Tema III: Efecto cardiovascular de otros**

- Nutrientes diferentes a las grasas.
    - Proteínas.
      - La dieta vegetariana para combatir las enfermedades cardiovasculares.
  - Hidratos de carbono.
    - IG hasta 55: bajo. IG entre 55 y 70: intermedio. IG de 70 o más: alto.
  - Fibra vegetal.
  - Antioxidantes.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

### **Tema IV: Dislipemias, enfermedades silenciosas**

- Introducción.
  - Signos y síntomas de las dislipidemias.
  - Tratamiento de las dislipemias.
  - Tratamiento dietético para las hipercolesterolemias.
  - Tratamiento dietético para las hipertrigliceridemias.
  - ¿Qué alimentos están permitidos y desaconsejados en las dislipemias?
  - Tratamiento farmacológico.
  - Ejercicio físico como tratamiento.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

### **Tema V: Hipertensión arterial, sutil enfermedad que daña progresivamente las arterias**

- Introducción.
  - Hipertensión arterial.
    - Epidemiología.
    - Factores predisponentes.
    - Valoración del riesgo cardiovascular.
    - Clasificación.
  - Repercusiones y calidad de vida.
  - Abordaje terapéutico.
  - Rol de la alimentación en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial.
  - Tratamiento de la hipertensión en la gestación.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

### **Tema VI: Obesidad, potencial riesgo cardiovascular**

- Introducción.
- Distribución androide o ginecoide.

- Riesgo cardiovascular y otras complicaciones de la obesidad.
  - Peso ideal-peso salud.
  - Reducir el peso es vital para mantener sano el corazón.
  - Ejemplo diario de dieta de 1.800 kcal aproximadamente.
  - Ejemplo diario de dieta de 1.500 kcal aproximadamente.
  - Ejemplo diario de dieta de 1.200 kcal aproximadamente.
  - Ejemplo diario de dieta de 1.000 kcal aproximadamente.
  - Ejemplo diario de dieta de 800 kcal aproximadamente.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

## **Tema VII: Diabetes y complicaciones crónicas**

- Introducción.
  - ¿Todos los diabéticos precisan inyectarse insulina?.
  - Sulfonilureas.
  - El diagnóstico de la enfermedad.
  - Complicaciones a corto plazo de la diabetes.
  - Complicaciones crónicas y enfermedades cardiovasculares.
  - La dieta y el deporte en la población diabética son aspectos esenciales del tratamiento.
  - Planes de alimentación por raciones.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

## **Tema VIII: Influencia de los grupos de alimentos en el riesgo cardiovascular**

- Frutas, verduras y hortalizas.
    - Frutas.
    - Verduras y hortalizas.
  - Farináceos.
    - Legumbres.
    - Tubérculos.
  - Lácteos.
  - Alimentos proteicos.
    - Carnes y derivados.
    - Pescados y mariscos.
    - Huevo.
  - Frutos secos.
  - Grasas.
  - Otros café, té, alcohol y chocolate.
    - Café.
    - Té.
    - Alcohol.
    - Chocolate.
  - Alimentos funcionales.
    - Alimentos funcionales para el sistema cardiovascular.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
-



## **Tema IX: Recomendaciones dietéticas para el cuidado del sistema cardiovascular**

- Reparto de las comidas.
    - Menús para todo el año.
  - Alimentos de temporada.
  - Comer fuera de casa sin que afecte a la salud.
  - Conocer las técnicas culinarias ayuda a evitar la monotonía.
  - Usar especias e hierbas aromáticas para reducir el consumo de sal.
  - Realizar una compra inteligente y planificar el menú semanal anticipadamente.
  - Seguir las recomendaciones de la pirámide alimentaria.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

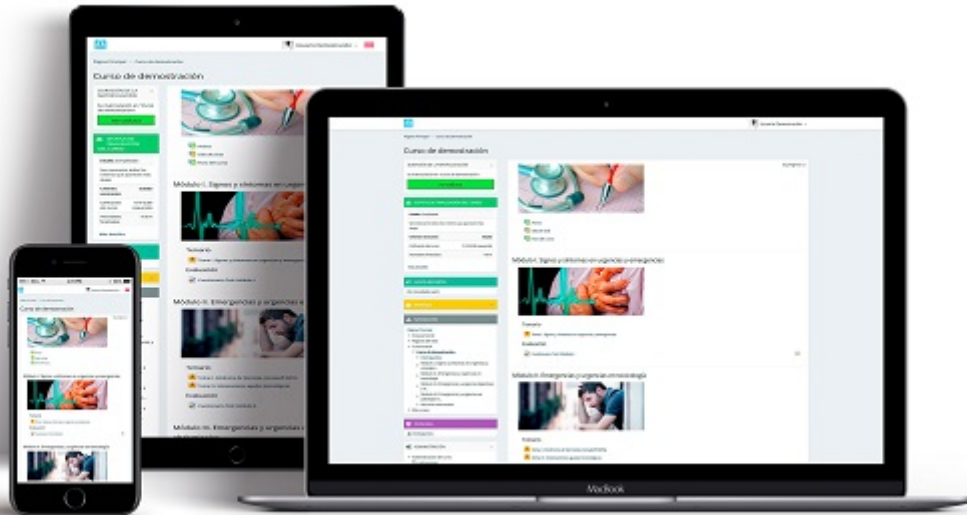
## **Tema X: Fitoterapia básica y complementos dietéticos para el cuidado del aparato circulatorio**

- Introducción.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

## **Tema XI: Importancia del deporte y alimentación**

- Estilo de vida saludable.
- Estado de salud actual.
- Fundamentación de las estrategias de cambio.
- Actividad física.
- Alimentación saludable.
- Resumen.
- Autoevaluación.

# Metodología



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](mailto: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**

