



## Información sobre el programa formativo

✓ **Horas de formación:** 500

✓ **Créditos ECTS:** 20

✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 3 meses para realizar el experto universitario y un máximo de 6 meses.

El estudio de la *nutrición* y el *metabolismo* humano es de gran relevancia al momento de entender, prevenir y tratar los problemas de salud más importantes y que cada vez están en mayor aumento en el hemisferio occidental. Las enfermedades crónicas de mayor prevalencia como son la aterosclerosis, la diabetes, las dislipidemias y la hipertensión arterial, tienen una base patogénica genética, nutricional y metabólica. La condición que con mayor frecuencia se asocia a estas enfermedades es la obesidad, en cuya etiología la malnutrición cobra un papel relevante. Simultáneamente, persisten los problemas por déficit, tales como la desnutrición y las carencias de nutrientes específicos en pacientes hospitalizados y ambulatorios. Se estima que la frecuencia de desnutrición está presente en nuestros hospitales entre un 40 y 60 %. La correcta y oportuna intervención nutricional en este grupo es importante para evitar mayores complicaciones derivadas del deterioro nutricional.

Los(as) *nutricionistas*, están en el equipo de salud para cumplir un papel fundamental en prevención y tratamiento de problemas nutricionales. La creciente complejidad de la información basada en evidencia científica ha contribuido a la necesidad de estar en permanente capacitación para fortalecer el desarrollo profesional y mejorar el tratamiento nutricional de las patologías prevalentes en el país.

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:

- Graduados en nutrición humana y dietética.
- Graduados en ciencia y tecnología de los alimentos.
- Graduados en biología sanitaria.
- Graduados en biomedicina.
- Graduados en farmacia.
- Graduados en psicología.
- Graduados en genética.
- Graduados en bioinformática.
- Graduados en biología humana.
  
- Graduados en enfermería.
- Graduados en medicina.
- Graduados en fisioterapia.
- Graduados en ciencias de la actividad física y el deporte.
- Graduados en biomedicina básica y experimental.
- Graduados en ciencias biomédicas.
- Graduados en logopedia.
- Graduados en odontología.
  
- Graduados en óptica y optometría.
- Graduados en óptica, optometría y audiología.
- Graduados en podología.
- Graduados en terapia ocupacional.
- Graduados en veterinaria.
- Graduados en ciencia y salud animal.
- Graduados en ciencia y producción animal.
- Personal sanitario no universitario.

## Objetivos

### Generales

- Reconocer las actualizaciones en el campo de la nutrición respecto del manejo alimentario nutricional de enfermedad prevalente en el país.
- Aplicar un tratamiento nutricional a pacientes hospitalizados adultos basado en la evidencia científica actual.
- Conocer requerimientos calóricos, así como la correcta distribución nutricional.
- Evaluar la composición corporal y conocer el estado de salud en el que nos encontramos.
- Detectar trastornos alimentarios personales o en las personas que nos rodean.
- Aprender sobre la alimentación correcta en cualquier etapa de la vida.
- Adoptar y fomentar hábitos y alimentación saludable.
- Lograr el empoderamiento de cada persona al cambio, mediante una reflexión profunda de su propia realidad y un acompañamiento en todo momento durante dicho proceso.

### Específicos

- Promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a escala individual y comunitaria que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la

mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física habitualmente asociada.

- Conocer la normativa y el control de uso de alérgenos en la industria alimentaria.
- Hacer frente a las dudas sobre la alimentación que se presenta ante la aparición de una alergia o intolerancia alimentaria.
- Mejorar las complicaciones y hábitos de vida para aumentar así la calidad de vida del individuo, estimulando la motivación del paciente infantil y adolescente para seguir el nuevo patrón alimentario.
- Dar soluciones individualizadas de carácter nutricional a cada una de las situaciones clínicas geriátricas que puedan presentarse al profesional de enfermería a nivel especializado.
- Proporcionar los conocimientos teórico-prácticos sobre las últimas tendencias en el ámbito nutricional geriátrico en nuestro medio.
- Mejorar los hábitos alimentarios de los deportistas en general de nuestro medio y su calidad de vida para obtener un incremento en el rendimiento así como prevenir lesiones que pudieran tener relación con la nutrición.
- Tener conocimiento claro de los conceptos de reacción adversa a un alimento, alergia o hipersensibilidad alimentaria e intolerancia alimentaria.
- Entender las diferencias entre alergias e intolerancias alimentarias estudiando sus tipos, factores y el análisis de causas y tratamientos.

**Inscribirme**



## Salidas profesionales

### Ámbito clínico y atención primaria:

- Dietista clínico.
- Unidades de hospitalización y consultas externas.
- Unidades de dietética y nutrición clínica.
- Dietista en atención primaria:
  - Consulta dietética.
  - Colaboración en el soporte nutricional domiciliario en aquellas funciones que le son propias.
  - Proponer, diseñar, planificar y/o realizar programas de educación alimentaria y nutricional.

### Ámbito comunitario o de la salud pública:

- Desarrollo y participación en estudios de intervención y del estado nutricional en todas sus fases.
- Comunicación y educación sanitaria en alimentación y nutrición.
- Elaboración de guías alimentarias y protocolos de consenso.
- Intervenciones en programas de nutrición comunitaria.

### Ámbito de la restauración colectiva.

### Ámbito de la industria.

### Ámbito docente:

- Formación reglada en instituciones públicas y privadas.
- Formación continua: seminarios, cursos y talleres.
- Colaboración con organismos e instituciones públicas y privadas, ofertando e impartiendo cursos y actividades de formación de interés general para la población, de formación de formadores y de manipuladores de alimentos.

### Ámbito de la investigación y en la innovación:

- En clínicas y hospitales, universidades y centros de investigación, industria alimentaria y farmacéutica, salud

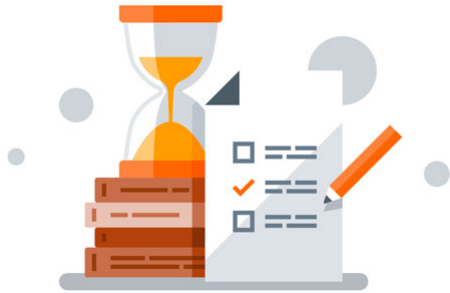
pública y nutrición comunitaria, actividad física y deporte, sociedad, cultura y antropología, gestión y marketing, restauración, hostelería y turismo.

## Requisitos para la inscripción

En caso de tener más solicitudes que plazas, tendrán prioridad aquellos profesionales que tengan experiencia en el sector específico del experto universitario y por orden de inscripción.

- Solicitud de matrícula.
- Fotocopia del Título universitario o acreditar experiencia profesional.
- DNI, TIE o Pasaporte en vigor.

## Evaluación



La evaluación consta de **219 preguntas** (A/B/C) y **12 supuestos prácticos**. El alumno debe finalizar el experto universitario y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 50% tanto de los tests como de los supuestos planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma online.

Para dar por finalizado el experto universitario además de la evaluación correspondiente a cada módulo, el alumno debe de realizar un trabajo final de experto universitario de un tema elegido de una relación propuesta por el equipo de tutores, con una extensión mínima de 30 páginas aproximadamente con unos requisitos mínimos de calidad y de actualidad bibliográfica.

## Contenidos

### Módulo I: Avances en educación sanitaria en alimentación y nutrición

#### *Unidad didáctica I. Alimentación y nutrición:*

#### **Tema I. Conceptos sobre alimentación y nutrición:**

- Introducción.
- Aspectos sociales de la alimentación.
- Composición y clasificación de los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema II. Digestión, absorción y metabolismo de los alimentos:**

- Introducción.
- Aspectos generales de la digestión de nutrientes.
- Excreción.
- Resumen.

- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema III. Dieta equilibrada:**

- Necesidades nutritivas humanas y dieta equilibrada.
- Necesidades energéticas del hombre.
- Ingestas diarias recomendadas.
- Estado nutricional normal.
- Dieta mediterránea como ejemplo de alimentación equilibrada.
- Ejemplo de dietas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema IV. Tablas de composición de los alimentos:**

- Introducción.
- Grupo 1: Leche y derivados.
- Grupo 2: Carnes y huevos.
  - Grupo 2: Pescados y mariscos.
- Grupo 3: Legumbres, tubérculos y frutos secos.
- Grupo 4: Verduras y hortalizas.
- Grupo 5: Frutas y derivados.
- Grupo 6: Cereales, azúcar y bebidas.
- Grupo 7: Grasas y varios.
- Bibliografía.

### **Tema V. Macronutrientes: Principios inmediatos:**

- Introducción.
- Proteínas.
- Hidratos de carbono.
- Lípidos o grasas.
- Agua.
- Fibra.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema VI. Micronutrientes: Vitaminas y minerales:**

- Vitaminas.
  - Vitaminas liposolubles.
  - Vitaminas hidrosolubles.
    - Más vitaminas hidrosolubles.
- Minerales.
  - Otros datos de interés de los minerales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

- Bibliografía.

## ***Unidad didáctica II. Grupos de alimentos:***

### **Tema VII. Leche y derivados lácteos:**

- Leche y derivados lácteos.
- Bibliografía.

### **Tema VIII. Carnes, pescados y huevos:**

- Carnes.
- Pescados.
- Huevos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema IX. Las grasas:**

- Grasas.
- Bibliografía.

### **Tema X. Legumbres, cereales y tubérculos:**

- Legumbres.
- Cereales.
- Tubérculos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XI. Frutas, verduras y hortalizas:**

- Frutas.
- Verduras y hortalizas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XII. Dulces, bebidas y otros alimentos:**

- Dulces, bebidas y otros alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## ***Unidad didáctica III. Alimentación en las distintas situaciones de la vida:***

### **Tema XIII. Nutrición y embarazo:**

- Introducción.
- Características fisiológicas de la gestación.
- Requerimientos nutricionales y suplementación.
- Tratamiento de problemas frecuentes en el embarazo.
- Pauta dietética en el embarazo.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XIV. Nutrición y lactancia:**

- Introducción.
- Características fisiológicas de la lactancia.
- Ventajas nutricionales de la lactancia materna.
- Protección inmunológica de la leche humana.
- Requerimientos nutricionales y suplementación.
- Otros componentes dietéticos y pauta dietética en la lactación.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XV. Alimentación en la infancia:**

- Lactancia materna.
  - Técnica de la lactancia, contraindicaciones y precauciones.
  - Lactancia artificial y composición.
  - Técnica y fórmulas especiales.
  - Alimentación complementaria, calendario de los alimentos y recomendaciones para la introducción del beikost.
  - Cereales, frutas y verduras.
  - Carne, pescado, legumbres, huevos, azúcar y yogur.
  - Peligros de la alimentación complementaria.
- Alimentación del preescolar y escolar.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XVI. Alimentación en la adolescencia:**

- Alimentación en la adolescencia.
  - Desarrollo cognoscitivo y social, recomendaciones nutricionales y energía.
  - Proteínas, micronutrientes, minerales y vitaminas.
- Factores a tener en cuenta a la hora de crear una dieta adecuada para el adolescente.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.



## **Tema XVII. Alimentación en el anciano:**

- Introducción.
- Factores que influyen en la alimentación del anciano.
- Necesidades nutricionales de los ancianos.
- Normas para una correcta alimentación de los ancianos.
- Equilibrio de la dieta del anciano.
- Nutrición hospitalaria en el anciano.
- Funciones del personal sanitario y cuidados especiales en la administración de los alimentos.
- Clasificación de dietas según patologías.
- Propiedades y gasto calórico de los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema XVIII. Nutrición y deporte:**

- Introducción.
- Dieta equilibrada en el deportista.
  - Dieta de entrenamiento.
  - Dieta de competición.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## ***Unidad didáctica IV. Alimentación y enfermedad:***

### **Tema XIX. Consejos dietéticos en síntomas menores y algunas enfermedades frecuentes:**

- Introducción.
- Enfermedades del esófago.
- Enfermedades del estómago.
- Enfermedades intestinales.
  - Enfermedades intestinales en adultos y lactantes en niños.
  - Más enfermedades intestinales.
- Enfermedades hepatobiliares.
  - Problemas en la alimentación y enfermedades de la vesícula biliar.
- Enfermedades pancreáticas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XX. Enfermedades más frecuentes relacionadas con el exceso y déficit de alimentación:**

- Obesidad.
  - Cómo se produce la obesidad y factores.
  - Tipos, prevención y complicaciones de la obesidad.
  - Tratamiento de la obesidad.
- Desnutrición.

- Consideración final.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXI. Dieta y enfermedades cardiovasculares:**

- Terapéutica dietética de la enfermedad y enfermedades cardiovasculares.
- Cardiopatías y prevención primaria.
- Enseñanza sobre los factores de riesgo.
  - Modificaciones en la dieta.
  - Otros factores de riesgo.
- Problemas del paciente, dieta con restricción de sodio y métodos de preparación.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXII. Dietas alimentarias. Peligros y errores:**

- Introducción.
- Dieta hídrica, dietas muy bajas en calorías y dieta Atkins.
- Dietas Montañac, disociada, de la Clínica Mayo y de Shelton.
- Más tipos de dietas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXIII. Alimentación y trastornos psicológicos: anorexia, bulimia:**

- Introducción.
- Anorexia nerviosa.
  - Características clínicas.
  - Complicaciones médicas.
- Bulimia nerviosa.
  - Características clínicas.
- Datos epidemiológicos de los trastornos y complicaciones médicas.
- Etiología de los trastornos alimentarios.
- Prevención de los trastornos alimentarios.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### ***Unidad didáctica V. Higiene y manipulación de alimentos:***

#### **Tema XXIV. Higiene alimentaria:**

- Introducción.
  - Lavado de frutas y verduras.
- Adquisición de los alimentos.

- Normas básicas para comprobar la calidad de los alimentos.
- Transporte adecuado de los alimentos.
- Eliminación de basuras.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXV. Conservación de los alimentos:**

- Introducción.
- Tratamientos.
  - Métodos tradicionales.
  - Métodos físicos.
    - Calor.
    - Frío.
    - Radiaciones.
  - Métodos químicos.
- Tiempos máximos recomendables de conservación de productos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXVI. Aditivos y sustancias tóxicas:**

- Introducción.
- Aditivos.
  - Designación de los aditivos y clasificación.
    - Colorantes, conservantes y antioxidantes.
    - Estabilizantes, acidulantes y reguladores del pH.
    - Potenciadores del sabor, edulcorantes y otros.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXVII. Toxiinfecciones alimentarias:**

- Introducción.
- Enfermedades más frecuentes producidas por el consumo de alimentos contaminados.
  - Toxiinfecciones debidas a Salmonellas.
  - Toxiinfecciones debidas a estafilococos, a Clostridium perfringens y por Bacillus cereus.
  - Intoxicación por Clostridium botulinum.
  - Otras enfermedades originadas por alimentos contaminados.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXVIII. Manipulación de alimentos:**

- Introducción.
- Actitudes del manipulador.

- Higiene de la cocina y locales de trabajo.
- Utensilios y menaje.
- Preparación de los alimentos.
  - Manipulación de los alimentos crudos.
  - Cocinado de alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXIX. Importancia de la lectura de las etiquetas en los productos envasados:**

- Introducción.
- Casos especiales.
- Etiquetado nutricional.
- Presentación de la información.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### ***Unidad didáctica VI. Tendencias actuales en la alimentación:***

#### **Tema XXX. Dieta mediterránea:**

- Introducción.
- Composición de la dieta mediterránea.
  - Pescados.
  - Verduras, frutas y alimentos feculentos.
  - Aceite de oliva.
  - Carnes y huevos.
  - Leche, derivados lácteos, bebidas alcohólicas y frutos secos.
  - Dieta mediterránea como dieta recomendable.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXXI. Mitos y errores sobre alimentación:**

- Mitos y errores sobre alimentación.
- Mitos sobre lácteos, frutas y verduras.
- Mitos de las carnes, pescados y huevos.
- Otros mitos y leyendas de los alimentos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema XXXII. Importancia de la educación nutricional:**

- Concepto y contexto.
- Programa de educación nutricional.

- Método.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XXXIII. Evolución del consumo de alimentos en España:**

- Evolución del consumo de alimentos en España: Parte I.
- Evolución del consumo de alimentos en España: Parte II.
- Evolución del consumo de alimentos en España: Parte III.
- Evolución del consumo de alimentos en España: Parte IV.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema XXXIV. Distribución de riqueza: Desajustes multifactoriales. El hambre en el mundo:**

- Introducción.
- Alimentación y hábitos de consumo.
- La realidad de la pobreza.
  - Multiformidad y multidimensionalidad.
- Distintos enfoques de la pobreza.
- Cuarto mundo o mundo de los/as pobres en los países avanzados.
  - Testimonios de personas que han padecido hambre.
- Comentarios de cara a la acción.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Anexos:**

#### **Anexo I. Fibra dietética:**

- Introducción.
- Características y componentes de la fibra dietética.
- Clasificación.
- Propiedades de la fibra dietética.
- Propiedades de los componentes de la fibra dietética.
- Digestión de la fibra y fisiología de la fibra dietética.
- Fuentes de fibra dietética y trastornos relacionados con el déficit de fibra.
- Aumento de la presión intraluminal, intraabdominal, de la cantidad y de la actividad de carcinógenos fecales.
- Estreñimiento, obesidad, colesterol, diabetes, regulación de tránsito fecal y riesgos.
- Contenido en fibra de algunos alimentos y recomendaciones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Anexo II. Trastornos por déficit de fibra:**

- Efectos fisiológicos de la fibra y sus posibles aplicaciones clínicas.

- Fibra alimentaria y tracto gastrointestinal.
- Control del peso corporal, fibra y neoplasias.
- Fibra en diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares.
- Uso de la fibra en la nutrición enteral.
- Efectos indeseables y contraindicaciones de la ingesta alta en fibra.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Anexo III. Requerimientos energéticos:**

- Introducción.
- Concepto energía.
- Funciones de la energía. Unidades de medida.
- Necesidades energéticas del hombre.
  - Factores psicológicos y termorregulación.
- Requerimientos energéticos y nutricionales.
- Determinación de los requerimientos nutricionales.
- Factores que modifican las recomendaciones.
- Tablas de recomendaciones.
- Requerimientos según segmentos poblacionales.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Anexo IV. Alteraciones del patrón alimentario en adolescentes:**

- Introducción.
- Anorexia.
- Bulimia nerviosa.
- Obesidad en el adolescente.
- Otras alteraciones nutricionales.
- Nutrición en la adolescente embarazada.
- Nutrición y deporte en el adolescente.
- Educación nutricional en el adolescente.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Anexo V. Vitaminas y oligoelementos en nutrición enteral:**

- Concepto de nutrición parenteral.
- Indicaciones de la nutrición parenteral.
- Complicaciones de la nutrición parenteral.
- Atenciones de enfermería.
  - Vitaminas y NP.
  - Electrolitos, oligoelementos y NP.
- Necesidades de vitaminas y oligoelementos según la patología y la NP como medida terapéutica.
  - Cáncer.
  - Insuficiencia cardíaca.

- Insuficiencia renal.
- Interacciones fármaco-nutriente.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Anexo VI. Aporte nitrogenado en nutrición enteral:**

- Aporte nitrogenado en nutrición enteral.
  - Introducción.
  - Requerimientos de nitrógeno y aporte proteico parenteral.
  - Mezclas de aminoácidos.
  - Mezclas órgano-específicas.
  - Soluciones de aminoácidos esenciales.
  - Aminoácidos para formulaciones sistema-específicos.
  - Complicaciones metabólicas.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
  - Bibliografía.

#### **Anexo VII. Nutrición enteral en la enfermedad inflamatoria intestinal:**

- Concepto e introducción.
- Evaluación global subjetiva del estado nutricional en pacientes con EII.
  - Anamnesis.
  - Exploración física.
  - Fisiopatología de la desnutrición en la EII.
  - Consecuencias de la desnutrición en la EII.
- Alimentación enteral como apoyo nutricional en EII.
- Alimentación enteral como tratamiento primario de la EII.
- El futuro.
- Cuadros.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Anexo VIII. Nutrición enteral en la encefalopatía hepática:**

- Fallo hepático.
- Encefalopatía hepática.
- Nutrición en la encefalopatía hepática.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Módulo II: Avances en alergias e intolerancias alimentarias**

#### **Tema I. El equilibrio alimentario. Las intolerancias y las alergias alimentarias:**

- Las intolerancias y las alergias alimentarias.

- Resumen.
- Autoevaluación.

## Tema II. Alergias e intolerancias más frecuentes en los diferentes grupos de alimentos:

- Introducción.
- Grupo de los farináceos.
  - Legumbres.
    - Resumen de los diferentes alérgenos de las legumbres.
  - Tubérculos.
  - Cereales.
    - ¿Por qué hay personas que no toleran ciertos cereales?, ¿qué es la enfermedad celíaca?
    - ¿Qué es el gluten?
    - ¿Cómo se manifiesta la enfermedad celíaca?
    - ¿Qué complicaciones puede tener la enfermedad celíaca?
    - Las enfermedades que acompañan con frecuencia la enfermedad celíaca.
    - ¿Cómo se diagnostica la enfermedad celíaca?
    - ¿Qué se valora en el estudio de una muestra de mucosa intestinal?
    - ¿Cuántas biopsias se deben realizar?
    - Marcadores serológicos.
    - ¿La enfermedad celíaca tiene algún componente genético?
    - ¿Cómo llevar a cabo una dieta libre del gluten?
    - No hay que confundir la alergia al trigo con la enfermedad celíaca.
- Grupo de las verduras y hortalizas.
  - ¿Son frecuentes las reacciones alérgicas a verduras y hortalizas?
- Grupo de las frutas.
  - Tratamiento.
  - ¿Qué es la intolerancia a la fructosa y la intolerancia hereditaria a la fructosa?
- Grupo de los lácteos.
  - ¿Por qué la leche no sienta bien a todo el mundo? ¿qué reacciones adversas presentan algunas personas?
  - ¿Qué síntomas tiene la alergia a la proteína de leche de vaca?
  - ¿Cómo se sabe si se padece alergia a la proteína de leche de vaca?
  - Tratamiento.
  - ¿Qué es la intolerancia a la lactosa?
  - ¿Qué consecuencias tiene una alimentación sin leche?
    - Fuentes vegetales de calcio.
    - Un alimento estrella como fuente de calcio vegetal: La soja.
  - ¿Qué es la intolerancia a la galactosa?
  - ¿Cómo planificar la dieta?
- Grupo de los proteicos.
  - Carnes y derivados.
  - Pescados y mariscos.
    - Reacciones inmediatas mediadas por IgE tras la ingesta de pescado.
    - Los alérgenos del pescado.
  - El huevo de ave.
    - ¿Cómo diagnosticar la alergia a la proteína de huevo?
    - Tratamiento.
    - Aparición de síntomas sin haber ingerido huevo.
- Grupo de las grasas.
  - Alergia al aceite de oliva.



- Alergia al aceite de girasol.
- Los frutos secos.
  - ¿Es frecuente la alergia a los frutos secos?
  - Tratamiento.
- Grupo misceláneo.
  - ¿Qué es la intolerancia a la sacarosa?
  - Alergia a las especias aromáticas.
  - Alergia al alcohol.
- Reactividad cruzada.
- Pirámide de la alimentación saludable para adultos y niños. Productos que pueden ser sustitutivos para personas con alergias a alimentos.
  - Raciones de alimentos recomendadas en adultos sanos.
    - Ejemplo de repartición de raciones de alimentos durante el día.
  - Raciones de alimentos recomendadas en edad infantil.
  - ¿Qué productos pueden ser sustitutivos para personas con alergias a alimentos?
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema III. La falsa alergia alimentaria o pseudoalergia alimentaria:**

- Introducción.
- ¿Qué alimentos son ricos en histamina?
- ¿Qué alimentos son liberadores de histamina?
- ¿Qué alimentos contienen tiramina?
- Intolerancia a la feniletilamina.
- Intolerancia al nitrito sódico.
- Alergia al alcohol.
- Alergia a las féculas.

### **Tema IV. Reacción adversa al consumo de aditivos alimentarios:**

- Introducción.
- Las reacciones adversas al consumo de aditivos alimentarios.
- ¿Cómo se regula el uso de los aditivos que encontramos diariamente en los alimentos que consumimos?
- Los aditivos alimentarios más frecuentemente implicados en reacciones adversas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema V. Alergias a los alimentos transgénicos:**

- Introducción.
- Legislación y etiquetado nutricional de los alimentos transgénicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema VI. Reacciones adversas a los medicamentos:**

- Introducción.
- ¿Qué medicamentos pueden producir alergia?
- ¿Cuánto tiempo tarda en presentarse la alergia a un medicamento?

- El tratamiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema VII. Alimentos ecológicos, la mejor opción para evitar ingredientes transgénicos, fármacos y aditivos alimentarios:**

- Introducción.
- ¿Qué son los alimentos biológicos?
- ¿Son seguros?
- ¿Son más nutritivos que los alimentos no ecológicos?
- Algunos apuntes sobre la agricultura biológica.
- ¿Cómo se controlan las plagas sin el uso de pesticidas ni fungicidas?
- ¿Cómo se fertilizan los cultivos ecológicos?
- El mantenimiento del suelo de los cultivos ecológicos.
- La rotación de cultivos y asociación de cultivos en la agricultura ecológica.
- Algunos apuntes de la ganadería ecológica.
- La producción de huevos ecológicos.
- La producción de leche biológica.
- El etiquetado de los alimentos biológicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema VIII. Nutrientes que aportan los alimentos:**

- Introducción.
- Proteínas.
- Hidratos de carbono.
  - La fibra dietética.
  - Necesidades diarias de glúcidos.
  - Relación entre el índice glucémico de los alimentos y la salud.
- Grasas o lípidos.
  - Diferentes tipos de grasa.
    - Triglicéridos.
    - Ácidos grasos esenciales (AGE).
    - Colesterol.
    - Grasas hidrogenadas.
  - Necesidades diarias de grasas.
- Vitaminas.
  - Vitaminas hidrosolubles.
    - Vitaminas del complejo B.
    - Vitamina C o ácido ascórbico.
  - Vitaminas liposolubles.
    - Vitamina A o retinol.
    - Vitamina D o colecalciferol.
    - Vitamina E o tocoferol.
    - Vitamina K o naftoquinona.
  - Consejos culinarios y pérdidas nutricionales.
- Minerales.
  - Calcio.

- Hierro.
- Magnesio.
- Fósforo.
- Sodio.
- Potasio.
- Cloro.
- Otros minerales.
- Fitoquímicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Anexo I. Tablas de composición nutricional de los diferentes grupos de alimentos:**

- Legumbres.
- Cereales.
- Tubérculos.
- Verduras y hortalizas.
- Frutas.
- Frutos secos.
- Lácteos.
- Carnes.
- Pescados y mariscos.
- Huevos.

#### **Anexo II. Listado de aditivos alimentarios:**

- Colorantes (E 100-181).
- Conservantes (E 200-290).
- Ácidos, antioxidantes y sales minerales (E296-385).
- Gomas vegetales, emulsificantes, estabilizados, etc. (E400-495).
- Sales minerales y agentes antiapelmazantes (E500-579).
- Potenciadores del sabor (E620-637).
- Miscelánea (E900-1520).

#### **Anexo III. La guía roja y verde de greenpeace:**

- Introducción.
- Marcas propias.
- Marcas de fabricante.

#### **Anexo IV. Resumen de productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de diferentes alérgenos:**

- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de legumbres.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de cereales.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de frutas y hortalizas.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de proteína de leche.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de anisakis.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de pescado.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de mariscos.

- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de huevo.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de frutos secos.

#### **Anexo V. Direcciones de interés:**

- Direcciones de interés.
- 

#### **Trabajo fin de experto: Trabajo fin de experto**

El alumno debe realizar un trabajo fin de experto para finalizar su formación y cumplir unos requisitos mínimos de calidad y de actualidad bibliográfica.

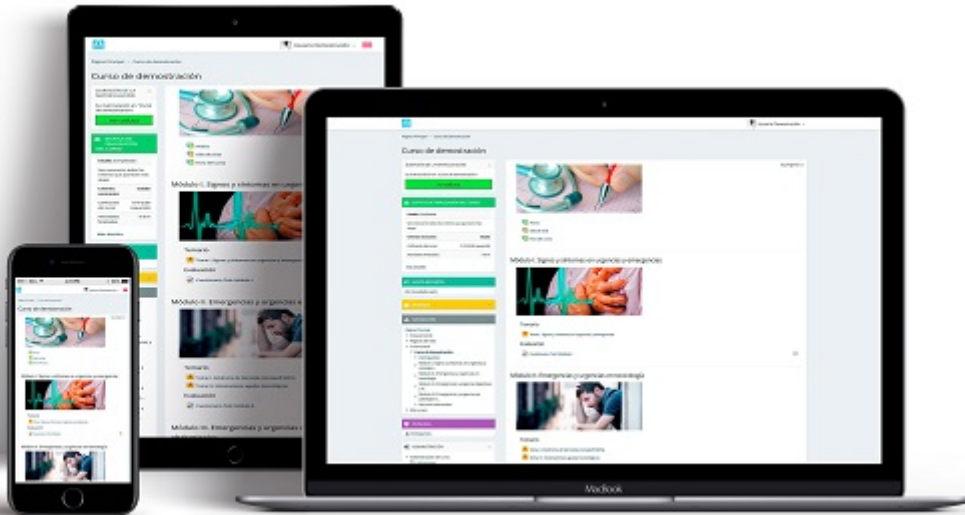
#### **Para no publicarlo:**

1. Puede ser tanto caso clínico, como trabajo de investigación o revisión bibliográfica.
2. Debe ser una extensión de unas 30 páginas.
3. Debe estar citada en estilo vancouver.

#### **Para la publicación ¡Totalmente gratis!:**

1. Debe ser una revisión bibliográfica de unas 50 páginas.
2. Tamaño 12.
3. La bibliografía debe ser desde hace 5 años en adelante.
4. Letra Times New Roman.
5. Debe estar citada en estilo vancouver y con citas en el texto.
6. Interlineado 1-1,15.

# 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**

