



PRESENTACIÓN

NUTRIENTES Y ALIMENTOS: EL CONOCIMIENTO ESENCIAL PARA LA SALUD



Nutrientes y alimentos: el conocimiento esencial para la salud

CARTA DE PRESENTACIÓN

La salud y la calidad de vida son una prioridad en el mundo actual, y conocemos la estrecha relación que tienen con una **buena alimentación**. La investigación en Nutrición ha avanzado mucho y ha despertado enorme interés. Por ello el mundo de Internet y las Redes Sociales está inundado de datos a veces correctos, pero muchas otras no fiables, contradictorios y/o sesgados.

De hecho, multitud de “nutritional coaches” o “influencers” nos bombardean acerca de consejos, dietas o suplementos no siempre con rigor científico, que nos pueden confundir y hace que finalmente nos preguntemos: **Pero, al final: ¿qué tengo que comer para mantener mi salud?**

Sin ánimo de simplificar, pues la alimentación, nutrición y salud es un tema muy complejo y profundo, en **Medicadiet hemos querido recopilar la mejor y más sólida información básica y no sesgada, acerca de nutrientes, alimentos, etiquetado y seguridad alimentaria en un Curso esencial**. Medicadiet somos un equipo multidisciplinar de nutricionistas, con el asesoramiento de endocrinólogos y pediatras con más de 10 años de experiencia clínica, docente e investigadora independiente.

Este curso está destinado para toda la población, tanto profesionales sanitarios que quieran dar un consejo nutricional basado en la evidencia, como para empresas y profesionales de la hostelería y particulares que quieran conocer las bases esenciales de una alimentación saludable.

Además de esa información solvente, en este **Curso vinculamos la Nutrición y su concreción en alimentos con la cultura y el conjunto del estilo de vida**. Por ello, en el Curso se aprende bien cuales son los alimentos y nutrientes y sus funciones, pero también cómo se realiza una adecuada combinación de los alimentos, consiguiendo un menú atractivo, vinculado a nuestra cultura gastronómica y a nuestras particularidades de salud. También incluye el adiestramiento en la interpretación de las difíciles etiquetas de los alimentos, y el aprendizaje para organizar un menú equilibrado, suficiente y adaptado. En definitiva, haciendo el Curso se adquieren las **herramientas básicas para contribuir decisivamente en la salud y calidad de vida**.

01. ORGANIZACIÓN ESPACIO-TEMPORAL

La Acción Formativa se realiza a través del aula virtual:
online.formacionenlanube.com

Duración: 20 horas

Modalidad: Teleformación



02. OBJETIVOS

General

- Conocer todos los elementos que componen una dieta saludable desarrollando estrategias de aplicación para lograr una alimentación equilibrada.

Específicos

- Adquirir los conocimientos conceptuales básicos implicados en la nutrición.
- Diferenciar alergias e intolerancias.
- Conocer los diferentes minerales.
- Conocer las diferentes vitaminas.
- Aprender a llevar una dieta saludable.
- Desarrollar estrategias para una dieta equilibrada.
- Considerar alternativas dietéticas.
- Garantizar la calidad alimentaria adecuando los sistemas de higiene y control.
- Tener en cuenta los posible microorganismos: prevenir y alertar.
- Interpretar etiquetados y herramientas nutricionales

03. CONTENIDOS

MÓDULO 1. Conceptos básicos de Nutrición

I. Macronutrientes

- Nutrición
- Hidratos de carbono
- Fibra
- Proteínas
- Grasa
- Energía
- Ingestas
- Densidad nutricional

II. Alergias e intolerancias

- Alergias alimentarias
- Intolerancias alimentarias
- Intolerancias comunes
- Enfermedad celiaca
- Alérgenos



MÓDULO 2. Micronutrientes: minerales y vitaminas

I. Minerales

- Sodio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, yodo, zinc, selenio, potasio

II. Vitaminas

- A, B, C, D, E, K
- Suplementos



MÓDULO 3. Beneficios de una buena Nutrición: transformación y sostenibilidad

I. Alimentación saludable

- Dieta mediterránea
- Patrones alimentarios contemporáneos
- Dieta equilibrada
- Nueva pirámide alimentaria
- Beneficios y estrategias
- El futuro saludable

II. Alternativas dietéticas

- Desafíos y alternativas
- Nutrientes esenciales
- Nutrientes dieta vegetariana
- Consideraciones dietas vegetarianas

MÓDULO 4. Calidad, higiene y seguridad alimentaria

I. Calidad, higiene y seguridad alimentaria

- Calidad alimentaria
- Sistema de gestión de calidad
- Aplicación control calidad
- Marco legal
- Contaminación cruzada

II. Microorganismos: bacterias y parásitos

- Zoonosis, salmonella, campylobacter, listeria, echerchia coli
- Staphylococcus, clostridium botulinum, anisakis, triquinelosis, Toxoplasmosis
- Medidas clave OMS



MÓDULO 5. Etiquetado de alimentos y sistemas de valoración

I. Etiquetado nutricional

- Etiquetado nutricional
- Información obligatoria en productos envasados
- Aditivos
- Información obligatoria en productos no envasados
- Declaraciones nutricionales

II. Interpretación y herramientas nutricionales

- Interpretación del etiquetado
- Herramientas de valoración nutricional
- Iniciativas de etiquetado frontal



04. METODOLOGÍA



Esta acción formativa se cursa íntegramente a través del aula virtual.

La disposición de contenidos sigue un orden lógico y pedagógico.

Cada Unidad Didáctica contiene la información relativa a cada uno de los módulos propuestos.

En los diferentes módulos existe una adecuada combinación de teoría y práctica.

La parte teórica se distribuye mediante materiales de auto-estudio y vídeos; la parte práctica conlleva la realización de un test al final de cada unidad y un test de evaluación general al terminar el curso.

Tutores/as expertos/as y dinamizadores/as realizan un cuidadoso seguimiento, acompañando las sesiones y respondiendo las dudas.

Existen diversas formas de contacto con el equipo docente: mail interno, foros, comunicaciones.

05. EVALUACIÓN

Existen diferentes actividades evaluables:

- Participación en los foros
- Test de cada módulo
- Test final

Será necesario realizar estas actividades propuestas para poder obtener una calificación positiva.

Además, deberá hacerse entrega del cuestionario de calidad.



06. CERTIFICACIÓN

Esta formación es 100% bonificable a través de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo y siempre y cuando se cumpla con los requisitos establecidos.

Al finalizar la formación, si se ha obtenido una evaluación positiva, se hará entrega del diploma correspondiente.



¿Quieres inscribirte? Lo puedes hacer aquí:



<https://sites.google.com/formacionenlanube.com/nutricion>

Nutrientes y alimentos: el conocimiento esencial para la salud

