

Curso de Dietética y Nutrición

Reconocido de INTERÉS SANITARIO por el IES (Institut d'Estudis de Salut) del Departament de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya. Resolución 10/09/2010

Duración: 350hs

Modalidad:

- Presencial
- Semipresencial
- Distancia.

Objetivos del curso:

El número de personas obesas y con sobrepeso va en aumento a pesar del interés generalizado, por salud y estética, de todos por no engordar.

El 39% de los españoles pesan más de lo que deberían y el 14% padece obesidad. Hay ahora más alimentos dietéticos y libres de grasa que nunca, a pesar de lo cual uno de cada tres adultos tiene exceso de peso, con la repercusión negativa que conlleva en la salud: diabetes, hipertensión, arterioesclerosis, artritis, depresión o incluso cáncer.

Desde 1982 van en aumento las toneladas de grasa que se liposucionan con el gasto sanitario que esto conlleva.

Es objetivo de este curso:

1.- Estudiar y conocer

- a) Los principios nutritivos y energéticos de los diferentes grupos de alimentos.
- b) Los mecanismos fisiológicos del hambre, la sed y los requerimientos del organismo.
- c) Los factores sociales y psicológicos que influyen en el comer.

2.- Analizar los principios de los diversos tipos de dietas y las causas de su ineficacia.

3.- Conocer las características de diseño y trabajo de nuestro cuerpo y el efecto que la tecnología y el bienestar tienen en su funcionamiento.

4.- Conocer el efecto del ejercicio en el bienestar, peso y metabolismo.

5.- Conocer las causas del sobrepeso y la obesidad y su efecto sobre el bienestar y la salud.

6.- Conocer y tener los recursos para mantener el peso después de un régimen dietético.

7.- Conocer y practicar un nuevo estilo de vida y hábitos alimentarios.

Temario del curso:

MÓDULO 1: NUTRICIÓN, SALUD Y MANTENIMIENTO DEL CONTROL PONDERAL

UNIDAD 1: **La dieta celular**

- 1.1.1 Justificación
- 1.1.2 Fundamentos
- 1.1.3 Resultados esperados
- 1.1.4 Propuesta orientativa de dieta celular de la Fundación Aqua Maris
- 1.1.5 Necesidades de la dieta
- 1.1.6 Principios fundamentales
- 1.1.7 Metodología de implantación de un nuevo estilo de vida

UNIDAD 2: **Propiedades nutricionales y medicinales del Agua de Mar**

(Revisión del Dr. Wilmer Soler, Bioquímico, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia – Colombia, del estado actual del Conocimiento del Agua de Mar)

- 1.2.1 Introducción
- 1.2.2 René Quintón y el concepto de medio interno o mar interior
- 1.2.3 Concepto de matriz extracelular
- 1.2.4 Inicios de la terapia marina en Francia: el método marino de Quintón
- 1.2.5 Dosis y vías de uso
- 1.2.6 La calidad de Agua de Mar
- 1.2.7 Efectos adversos
- 1.2.8 Investigaciones actuales
- 1.2.9 Bibliografía

MÓDULO 2: SALUD Y AGUA DE MAR

UNIDAD 1: **Investigación sobre el efecto del consumo de agua de mar en humanos.**

- 2.1.1 Equipo investigador
- 2.1.2 Resumen
- 2.1.3 Introducción
- 2.1.4 Metodología
- 2.1.5 Resultados
- 2.1.6 Discusión
- 2.1.7 Reconocimiento
- 2.1.8 Bibliografía

UNIDAD 2: **Modalidades y vías de penetración del agua de mar en nuestro organismo**

- 2.2.1 Modalidades y vías
- 2.2.2 Inhalación
- 2.2.3 Impregnación
- 2.2.4 La ingestión
 - 2.2.4.1 Función purgativa, depuradora, desintoxicadora
 - 2.2.4.2 Función desinfectante (nariz, boca, garganta)
- 2.2.5 La inyección
- 2.2.6. El enema
- 2.2.7. ¿Cómo y dónde obtener agua de mar.? Las condiciones sanitarias del agua De mar.

UNIDAD 3: El agua de mar complemento de la nutrición y terapias naturales

(Tema sacado de la Ponencia del Dr. Ángel Gracia presentada en el V Congreso Europeo de Medicina Naturista Clásica .- Zaragoza,, mayo 2008- Con el título **SOPA MARINA el antioxidante orgánico, biodisponible y alcalino por excelencia**)

- 2.3.1. Introducción
- 2.3.2. Observaciones y experimentos
- 2.3.3. Salud y enfermedad
- 2.3.4. Conclusiones
- 2.3.5. Bibliografía

MÓDULO 3: NECESIDADES NUTRITIVAS Y REQUERIMIENTOS ORGÁNICOS

UNIDAD 1 ¿Por qué engordamos?

UNIDAD 2 ¿Por qué, qué, cómo y cuánto comemos?

- 3.2.1 ¿Por qué comemos?
- 3.2.2 Hacer caso al hambre
- 3.2.3 Los alimentos elaborados
- 3.2.4 Nuestro consumo
- 3.2.5 Mecanismos que desencadenan el comer

UNIDAD 3 Agua y salud

- 3.3.1 La importancia de las bebidas
- 3.3.2 Efectos de la deshidratación
- 3.3.3 Mitos sobre el agua, el alcohol, el café

UNIDAD 4 La combinación de los alimentos

- 3.4.1 El principio de la adecuada combinación de los alimentos

UNIDAD 5 Efectos del sobrepeso y la obesidad

- 3.5.1 Tipos de obesidad
- 3.5.2 Los peligros de pesar más de lo conveniente
- 3.5.3 Test de calidad de vida

UNIDAD 6 Ritmos de funcionamiento del organismo

- 3.6.1 Los ciclos naturales del cuerpo
- 3.6.2 La teoría del desequilibrio metabólico
- 3.6.3 La dieta de los ritmos hormonales

UNIDAD 7 La fruta y los alimentos fundamentales de nuestra nutrición

- 3.7.1 El principio del correcto consumo de frutas
- 3.7.2 Ventajas de las proteínas de los frutos secos sobre las proteínas animales.
- 3.7.3 Escoge tus alimentos
- 3.7.4 Calendario de frutas y verduras en España

UNIDAD 8 **Necesidades Nutritivas**

- 3.8.1 Los principios inmediatos que nutren las células del organismo
- 3.8.2 Obtención de los macronutrientes y micronutrientes.
- 3.8.3 Cantidades de cada uno de los tres grupos de alimentos precisos para mantener y mejorar la salud.

UNIDAD 9 **Fisiología de la Nutrición**

- 3.9.1 Saber adelgazar
- 3.9.2 El cerebro como centro de control del hambre y la sed
- 3.9.3 Las hormonas como transmisores.

UNIDAD 10 **Fisiología de la Nutrición**

- 3.10.1 Orientaciones para la alimentación en la infancia y adolescencia.

MÓDULO 4: **ELEMENTOS PSICOLÓGICOS DE LA ALIMENTACIÓN**

UNIDAD 1 **Comer racionalmente**

- 4.1.1 Reconocer el nivel cómodo de saciedad
- 4.1.2 Escala de descubrimiento de la saciedad

UNIDAD 2 **La comida como sedante de emociones psicológicas**

- 4.2.1 Desencadenantes emocionales
- 4.2.2 Afrontar el comer emocionalmente

UNIDAD 3. **Comer con satisfacción**

- 4.3.1 Cualidades sensoriales de los alimentos

UNIDAD 4. **Mecanismos que desencadenan el comer**

- 4.4.1 Como parar el picoteo
- 4.4.2 Los desencadenantes
 - 4.4.2.1 Desencadenantes en relación con la alimentación
 - 4.4.2.2 Desencadenantes en relación con las emociones

UNIDAD 5. **El estímulo, la publicidad y el control en la comida**

- 4.5.1 Un ambiente o prueba de fallos. Control externo.
- 4.5.2 El poder de las señales
- 4.5.3 Examen de ambiente personal

UNIDAD 6: **Influencia de las hormonas en el metabolismo y el control ponderal**

- 4.6.1 La oscilación del metabolismo
- 4.6.2 Nutrición y ritmos hormonales

- 4.6.3 Los síntomas y el origen de la obesidad
- 4.6.4 Los impulsos adictivos
- 4.6.5 La hormona que nos adelgaza.
- 4.6.6 El cerebro como centro de control del hambre y la sed
- 4.6.7 Las hormonas como transmisoras.

UNIDAD 7: Cambios en la forma de alimentarnos y su incidencia en el metabolismo

- 4.7.1. Auditivos alimentarios
- 4.7.2. Alimentos refinados
- 4.7.3. Cambios en la alimentación y consecuencias
- 4.7.4. Reeduación del centro de saciedad.

**UNIDAD 8: Principios básicos de la salud y la enfermedad.
Las enfermedades idiopáticas.**

- 4.8.1. Las enfermedades idiopáticas

MÓDULO 5: EL CONTROL DE PESO Y LAS DIETAS

UNIDAD 1. Las dietas no funcionan

- 5.1.1. La dieta no puede luchar contra la biología
- 5.1.2. Experimentaciones y resultados de la privación de alimentos

UNIDAD 2. El estrés

- 5.2.1. Lucha o huida
- 5.2.2. Caos hormonal
- 5.2.3. Alimentos estresantes
- 5.2.4. Alimentos desestresantes

UNIDAD 3. Ejercicio físico

Ventajas del ejercicio físico

UNIDAD 4. Estilo de vida y hábitos alimentarios

- 5.4.1 Recomendaciones generales para perder peso
- 5.4.2 Las 10 reglas básicas para comer bien
- 5.4.3 Alimentos que ayudan al adelgazamiento
- 5.4.4 Alimentos que impiden que adelgacemos
- 5.4.5 El índice glucémico

UNIDAD 5. Generación de hábitos dietéticos

- 5.5.1 Concepto de hábito
- 5.5.2 Elementos de la fijación del hábito
- 5.5.3 Persistencia de los hábitos

UNIDAD 6. **Consejos prácticos para seguir durante la dieta**

UNIDAD 7 **Las costuras de la SS.SS**

MÓDULO 6: PLAN DIETÉTICO

UNIDAD 1 **Ideas básicas de dietética**

- 6.1.1. Pierda peso y gane años de vida
- 6.1.2. Hidratos de carbono buenos y malos
- 6.1.3. Breve historia de las dietas populares

UNIDAD 2 **La dieta South Beach**

- 6.2.1. Un día cualquiera en la dieta South Beach
- 6.2.2. Grasas buenas y grasas malas
- 6.2.3. No es sólo qué come, sino cómo lo come.

UNIDAD 3 **Hábitos de dietética y nutrición**

- 6.3.1. ¿Por qué comer da hambre?
- 6.3.2. ¿Será diabetes?
- 6.3.3. ¿Cómo comer en un restaurante?
- 6.3.4. De vuelta a la cardiología
- 6.3.5. ¿Por qué hay gente que fracasa con esta dieta?
- 6.3.6. Plan de caminatas de la dieta South Beach

UNIDAD 4 **Recetas de la Dieta South Beach**