

CURSO DE PREPARACIÓN PARA DIETISTAS

TABLA DE CONTENIDOS



TEMA 1 - CONTROL ALIMENTARIO

CLASE 1	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Introducción al control alimentario. Alteración de los alimentos. Parte 1• Alteraciones físicas. Alteraciones bioquímicas. Reacciones de oxidación/enranciamiento. Métodos de análisis y prevención.
CLASE 2	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Alteración de los alimentos. Parte 2• Alteraciones bioquímicas. Pardeamiento enzimático y no enzimático. Alteraciones químicas. Microtoxinas y tóxicos naturales.
CLASE 3	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Alteración de los alimentos. Parte 3• Alteraciones químicas. Contaminantes químicos. Contaminantes accidentales. Aditivos.
CLASE 4	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas de muestreo en alimentos.• Muestras, protocolos, homogeneidad, error de muestreo, unidades, lotes. Productos al por mayor, al por menor y básicos. Muestreo aleatorio, muestreo estratificado, muestreo selectivo y muestreo de conveniencia.
CLASE 5	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Presentación y manejo del instrumental de laboratorio• Material general de laboratorio para control alimentario. Reconocimiento de equipos, test instrumental. Normas básicas del laboratorio y manejo de productos químicos. Primeros auxilios.
CLASE 6	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Laboratorio de control alimentario.• Introducción al laboratorio de control alimentario. Composición centesimal. Técnicas químicas e instrumentales. Técnicas inmunológicas.
CLASE 7	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas de evaluación de la calidad de los alimentos.• Propiedades sensoriales y propiedades cuantitativas.

TEMA 1 - CONTROL ALIMENTARIO

CLASE 8	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Introducción al control alimentario. Reglamentación alimentaria.• Control de calidad de los alimentos. Concepto. Trazabilidad en control de calidad. Sistemas de gestión, control y aseguramiento de la calidad
CLASE 9	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Sistemas de autocontrol. Plan APPCC. Etiquetado nutricional• Sistemas de control de riesgos y peligros. Conocer principios y fases del plan APPCC. Reglamentación específica del etiquetado nutricional y pictogramas.
CLASE 10	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Control y análisis de leches y derivados. Criterios de calidad.• Bromatología, características organolépticas, posibles fraudes. Tipos de tratamiento. Análisis fisico-químico de lácteos y derivados.
CLASE 11	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Control y análisis de carnes y derivados. Criterios de calidad.• Bromatología, características organolépticas, alteraciones de la carne. Tipos de tratamiento. Análisis fisico-químico de carnes y derivados.
CLASE 12	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Control y análisis de pescados, mariscos y derivados. Criterios de calidad.• Bromatología, características organolépticas, alteraciones del pescado. Cría y pesca. Análisis fisico-químico.
CLASE 13	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Control y análisis de huevos, ovoproductos, grasas y aceites. Criterios de calidad.• Bromatología, características organolépticas, alteraciones del huevo y las grasa. Análisis fisico-químico.
CLASE 14	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Control y análisis de cereales, legumbres, verduras, hortalizas. Criterios de calidad.• Bromatología, características organolépticas, gamas de productos, alteraciones. Análisis fisico-químico.
CLASE 15	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Control y análisis de agua y hielo; bebidas c/s alcohol. Criterios de calidad.• Tipos de aguas, características organolépticas y físicas. Control de calidad.

ANEXO TEMA 1 - PRÁCTICAS DE LABORATORIO DE CONTROL ALIMENTARIO

CLASE 1	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Prácticas laboratorio (1): Disoluciones y concentraciones.• Preparación de una disolución, banco de diluciones, determinación de concentraciones por espectrofotometría. Ejercicios prácticos.
CLASE 2	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Prácticas laboratorio (2): Acidez, densidad y composición de alimentos.• Medida de pH de líquidos (incluye calibración), cromatografía en papel. Medida de densidad y acidez de la leche, de azúcares de zumos, cálculo del porcentaje de gluten de una harina, determinación de almidón en productos cárnicos.
CLASE 3	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Prácticas laboratorio (3): Agua y líquidos.• Utilización de kits rápidos para análisis físico-químicos de aguas, cálculo de la dureza del agua, toma de muestra de agua, medida del extracto seco de la leche.

TEMA 2 - ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DEL ÁREA DE TRABAJO ASIGNADA

CLASE 1	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Organización sanitaria general y específica. • Sistemas sanitarios, Seguridad Social, Sanidad privada, Atención primaria y especializada, Hospitales, organización departamentos alimentación, Técnico Superior Dietética (TSD).
CLASE 2	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Cocina en el hospital, servicio de alimentación, gestión de existencias. • Funciones generales de TSD en hospital, ratio personal / usuario, integración de las unidades de dietética, calidad en el servicio de alimentación, aprovisionamiento de materias primas, tipos de cocina, sistemas de empaquetado, distribución y lavado, gestión de existencias en almacén e inventario (ejemplos prácticos).
CLASE 3	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Historia clínica del paciente. • Documentación, tipos, límites del secreto profesional, historial clínico hospitalario, consentimiento informado, alta voluntaria, clasificación de documentos, funciones del servicio de archivo, modelos de historia clínica y resto de documentos.
CLASE 4	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Documentos comerciales. IVA, impuestos y facturas. • IVA, tipos de actividades, actividades exentas de IVA, tipos impositivos, facturas y sus cálculos asociados, Régimen especiales del comercio, cobro y pago de productos y servicios, otros documentos mercantiles.
CLASE 5	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Salud, enfermedad y planificación sanitaria. • Conceptos de salud y enfermedad, niveles de prevención e intervención, determinantes e indicadores de salud, salud pública, salud comunitaria, características y niveles de la planificación sanitaria, etapas de la planificación sanitaria, conceptos fundamentales de economía sanitaria, atención al servicio, asesoría dietética y calidad de los servicios sanitarios.
CLASE 6	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • CMBD, GDR y riesgos. • Conjunto Mínimo Básico de Datos (CMBD), Evaluación de la gestión hospitalaria, Grupos Relacionados por el Diagnóstico (GRD), riesgos químicos, biológicos y físicos.
CLASE 7	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios prácticos del tema y resolución de dudas.

TEMA 3 - ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

CLASE 1	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Energía y requerimientos energéticos del ser humano. Metabolismo.• Términos y leyes de termodinámica aplicada, bionérgica, clasificación nutricional de los organismos vivos, energética de las células humanas, medición del consumo de energía, casos prácticos.
CLASE 2	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Metabolismo.• Digestión, absorción, fase post absorción, metabolismo general.
CLASE 3	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Hidratos de carbono.• Estructura, tipos, ciclación de hidratos de carbono complejos, índice glucémico, carga glucémica, fibra, metabolismo de cada uno de ellos.
CLASE 4	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Grasas.• Funciones, clasificación, transporte de lípidos en el organismo, metabolismo de ácidos grasos, nomenclatura, ácidos grasos esenciales (tipo omega), cuerpos cetónicos.
CLASE 5	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Proteínas.• Metabolismo de las proteínas, transaminación, desaminación, ciclo de la urea, aminoácidos de cadena ramificada y esenciales. Relación entre ejercicio físico, proteínas, anabolismo y catabolismo.
CLASE 6	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Micronutrientes y agua.• Vitaminas y minerales. Tipos, funciones de cada uno de ellos y fuentes alimentarias. Importancia del agua en el organismo y de la hidratación en el deporte.
CLASE 7	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Necesidades y recomendaciones nutricionales. Alimentos.• Políticas alimentarias y nutricionales, tablas de ingestas recomendadas, guías dietéticas, tabla de composición de los alimentos, clasificación de los nutrientes, influencia de la tecnología alimentaria sobre el valor nutritivo de los alimentos.

TEMA 3 - ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

CLASE 8	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Leche y derivados lácteos. Carnes, pescados y huevos.• Introducción, composición química, raciones de lácteos, tipos de leches, derivados lácteos. Carne y derivados cárnicos, pescados y derivados, mariscos, huevos y derivados.
CLASE 9	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Cereales, legumbres, tubérculos, frutas, verduras y hortalizas.• Cereales refinados, cereales integrales, legumbres, tubérculos, frutas y derivados, frutos secos, verduras y hortalizas, setas.
CLASE 10	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos grasos. Miscelánea alimentaria.• Clasificación de las grasas, ingesta diaria recomendada de ácidos grasos. Edulcorantes naturales, artificiales, agua y bebidas embotelladas, alimentos estimulantes, condimentos.
CLASE 11	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Valoración del estado nutricional y antropometría.• Métodos de evaluación, historia clínicos y parámetros bioquímicos, antropometría, IMC, peso ideal, medidas corporales y composición corporal.
CLASE 12	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Casos prácticos de valoración del estado nutricional y antropometría en sanos.
CLASE 13	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Alimentación equilibrada en el adulto sano.• Bases de la alimentación equilibrada, elaboración de la dieta y menú, calidad de la dieta, funciones del dietista, porciones por rangos de edad (niños, adolescentes, adultos, vejez), el plato saludable, pirámides alimentarias, alimentación tradicional vs novedosa, dietas milagro.
CLASE 14	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Alimentación en situaciones especiales (generalidades).• Obesidad, diabetes, embarazo, lactancia, menopausia, ancianidad, alimentación general en el deporte.
CLASE 15	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Trastornos de la conducta alimentaria.• Bulimia, anorexia, trastorno por atracón, trastorno dismórfico corporal...
CLASE 16	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Nuevos alimentos. Alimentación colectiva.• Alimentación funcional, producto dietético, concepto y tipos de alimentación / restauración colectiva, nuevas tecnología, cocina de ensamblaje.

TEMA 4 - FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL

CLASE 1	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Salud laboral.• Fundamentos de seguridad y salud en el trabajo.
CLASE 2	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Prevención de riesgos• Factores de riesgo y medidas preventivas, prevención y actuaciones en caso de daño.
CLASE 3	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Relaciones laborales.• Derecho del trabajo; jornadas, salarios, nómina, finiquito.
CLASE 4	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• El contrato de trabajo• Modalidades, modificación, suspensión y extinción de contrato; tiempos y descanso en el trabajo; la retribución; seguridad social y negociación colectiva.
CLASE 5	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Orientación profesional.• Búsqueda de empleo, selección de personal, equipos de trabajo.
CLASE 6	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Economía básica.• Principios de economía, la empresa.

TEMA 5 - RELACIONES EN EL ENTORNO DE TRABAJO

CLASE 1	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Relaciones en el entorno de trabajo (1).• Organización y configuración del trabajo.
CLASE 2	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Relaciones en el entorno de trabajo (2).• Comunicación en la empresa; motivación laboral.
CLASE 3	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Relaciones en el entorno de trabajo (3).• Dirección y liderazgo; grupos de trabajo y reuniones.
CLASE 4	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Relaciones en el entorno de trabajo (4).• Negociaciones; toma de decisiones; los conflictos en la empresa.

TEMA 6 - MICROBIOLOGÍA

CLASE 1	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Microbiología general aplicada a los alimentos. • Principios generales de microbiología aplicada a la alimentación, técnicas de muestreo, recuento general de microorganismos, detección y enumeración de bacterias indicadoras y detección de patógenos: alteraciones que producen, examen microbiológico de alimentos específicos y microorganismos beneficiosos: fermentaciones y mohos superficiales. Microbiología industrial, equipos y kits de análisis microbiológico rápido.
CLASE 2	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Medios de cultivo y siembras. • Medios de cultivo. Tipos de siembras. Factores que afectan al crecimiento bacteriano Aw. Morfología macro y microscópica de los cultivos. Muestreo. Homogeneización de la muestra. Elaboración de diluciones seriadas.
CLASE 3	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Investigación de microorganismos en alimentos. • Recuentos bacterianos. Protocolos Normalizados de Trabajo (PNT) y BPL. Normas Microbiológicas. Recuentos de aerobios mesófilos y anaeróbios. Recuentos de mohos y levaduras. Detección de bacterias indicadoras e índices. Pruebas bioquímicas de identificación bacteriana. Detección de microorganismos patógenos y toxigénicos.
CLASE 4	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Microbiología de alimentos (1). Carnes y derivados, pescados y mariscos. • Examen microbiológico y legislación de los distintos grupos de alimentos.
CLASE 5	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Microbiología de alimentos (2). Huevos y derivados, leche y productos lácteos. • Examen microbiológico y legislación de los distintos grupos de alimentos.
CLASE 6	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Microbiología de alimentos (3). Aceites y grasas comestibles. Frutos secos. Hortalizas, frutas y verduras. • Examen microbiológico y legislación de los distintos grupos de alimentos.
CLASE 7	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Microbiología de alimentos (4). Cereales, legumbres, tubérculos, harinas y derivados. • Examen microbiológico y legislación de los distintos grupos de alimentos.
CLASE 8	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Microbiología de alimentos (5). Agua, hielo y bebidas (refrescos y alcohol). • Examen microbiológico y legislación de los distintos grupos de alimentos.

TEMA 6 - MICROBIOLOGÍA

CLASE 9	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Microbiología de alimentos (6). Conservas, semiconservas y platos preparados. • Examen microbiológico y legislación de los distintos grupos de alimentos.
CLASE 10	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Microbiología de alimentos (7). Edulcorantes, condimentos, especias y estimulantes. • Examen microbiológico y legislación de los distintos grupos de alimentos.
CLASE 11	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene alimentaria. • Higiene personal y laboral de los manipuladores de alimentos. Higienización de equipos y útiles en la transformación de alimentos. Control de agua. Eliminación de residuos. Toma de muestras y determinaciones microbiológicas en: superficies, equipos, útiles y agua.
CLASE 12	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Conservación e higienización de alimentos. Tratamientos y embalajes. • Tratamientos térmicos. Tratamientos encaminados a reducir la A_w. Tratamientos que elevan la acidez. Radiaciones ionizantes. Conservadores químicos. Aditivos. Sensibilidad bacteriana a los distintos agentes. Procesos de envasado. Materiales. Envoltentes prohibidos. Puntos críticos. Control microbiológico. Etiquetado.
CLASE 13	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Control de calidad en almacenamiento y conservación. • Tipos de almacenamiento: Temperatura ambiente, cámaras frigoríficas, congelación. Factores que influyen en la calidad de la conservación: lugar, Temperatura, condiciones embalaje, condiciones limpieza y rotación de stock. Puntos críticos. Microbiología en los procesos de almacenamiento y conservación.
CLASE 14	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Preparación y cocinado de los alimentos. Conservación y distribución de cocinados. • Zonas de preparación de alimentos: circuitos de trabajo, limpio-sucio. Puntos críticos. Sistemas de preparación culinaria. Nuevas tecnologías. Sistemas de conservación y distribución en frío y en caliente de los alimentos elaborados. Riesgos microbiológicos.
CLASE 15	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de peligros y puntos de control críticos (APPCC). • Tipos de Peligros: Biológicos, Químicos y Físicos. Necesidad del sistema APPCC. Fases. Requisitos para la implantación del sistema. Casos prácticos.

ANEXO TEMA 6 - PRÁCTICAS DE LABORATORIO DE MICROBIOLOGÍA

CLASE 1	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Prácticas laboratorio (1): Siembras.• Preparación de un medio de cultivo sólido, técnicas de siembra en placa, siembra en medio reconstituido, recuento en placa Rodac.
CLASE 2	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Prácticas laboratorio (2): Exámenes en el microscopio.• Preparación de muestra para examen en el microscopio, examen en fresco de microorganismos, tinción simple + examen al microscopio, tinción de Gram + examen al microscopio.
CLASE 3	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Prácticas laboratorio (3): Análisis microbiológico, siembra por inmersión y plaqueo laminar.• Preparación de muestra para análisis microbiológico, siembra por inmersión (cont.), plaqueo en cabina de flujo laminar.
CLASE 4	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Dieta hiperenergética. Malnutridos, anorexia, bulimia.• Desnutrición y malnutrición, valoración y tratamiento. Anorexia y bulimia en detalle, diferencias y tratamientos. Diabulimia y trastorno por atracón. Ejemplos de dietas para cada uno de ellos (casos prácticos).
CLASE 5	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Dietas modificadas en hidratos de carbono. Diabetes.• Diabetes, etiología, síntomas, diagnóstico, tratamiento. Diabetes gestacional, diabetes y ejercicio. Patologías metabólicas congénitas asociadas a los hidratos de carbono. Síndrome de intestino irritable y FODMAPs.
CLASE 6	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Dietas modificadas en lípidos y proteínas.• Dietas modificadas en lípidos para arteriosclerosis, síndrome metabólico y situaciones de riesgo cardio-vascular. Tratamiento de hiperlipidemias. Dietas cetogénicas. Dietas modificadas en proteínas para errores congénitos en el metabolismo de aminoácidos, casos de celíacos e hiperuricemia.
CLASE 7	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Dietas modificadas en vitaminas.• Hipervitaminosis, hipovitaminosis, vitamínicos y antivitaminas.

ANEXO TEMA 6 - PRÁCTICAS DE LABORATORIO DE MICROBIOLOGÍA

CLASE 8	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Dietas en patologías de estómago, esófago, intestino, hígado, vesícula y páncreas.• Anatomía del aparato digestivo, enfermedades de cada uno de los órganos citados, posibles trastornos y ejemplos de cada una de las patologías.
CLASE 9	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Dietas en patología cardiovascular y del aparato respiratorio.• Hipertensión, insuficiencia cardíaca, infarto, dietas controladas en sodio, anemias. Displasia broncopulmonar, fibrosis quísticas, EPOC, asma.
CLASE 10	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Dietas en enfermedades renales.• Insuficiencias renales agudas y crónicas, síndromes nefrótico y nefrítico, nefrolitiasis, nefropatía terminal, control de minerales asociados.
CLASE 11	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Dietas en pacientes con SIDA y cáncer.• Características y cursos de las enfermedades. Tratamiento y dieta.
CLASE 12	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Dietas para cirugía. Dietas con fines exploratorios y dietas de nutrición artificial.• Consecuencias y requerimientos de las cirugías. Dietas para diferentes fines exploratorios (investigación de hemorragias ocultas, estudio y control de alergias, tests del catabolismo, colecistografía, exploración radiológica del aparato urinario, etc.). Nutrición enteral y parenteral.
CLASE 13	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Intercambios de raciones y alimentos.• Concepto de ración. Intercambios de diferentes alimentos entre sí. Medidas de referencia por volumen, manos, dedos, puños, etc.
CLASE 14	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none">• Clase práctica con diferentes ejercicios en poblaciones especiales.• Valoración nutricional. Antropometría. Requerimientos energéticos en diferentes poblaciones.

TEMA 7 - FISIOPATOLOGÍA APLICADA A LA DIETÉTICA

CLASE 1	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• Introducción a la fisiopatología.• Definición, clasificación de enfermedades, fases de enfermedades, términos relacionados con anatomía, la célula y los tejidos.
CLASE 2	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• El aparato digestivo.• Anatomía, cavidad bucal, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, hígado, páncreas, irrigación arterial del tubo digestivo, funciones secretoras, digestión y absorción, progresión de los alimentos.
CLASE 3	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• Fisiopatología del tubo digestivo.• Trastronos de la cavidad oral, disfagia, procesos esofágicos que cursan disfgafia, trastronos de la motilidad esofgagogastrica, alteraciones del intestino delgado y grueso, alteraciones en la abosrción y secreción de insulina.
CLASE 4	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• Fisiopatología de glándulas anejas (hígado, vías biliares, vesícula y páncreas).• Alteraciones de las glándulas anejas del aparato digestivo.
CLASE 5	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• Fisiopatología del sistema endocrino.• Anatomía y fisiología del aparato endocrino, fisiopatología general, gñandulas suprarrenales, glándula paratiroides, eje hipotálamo-hipofisario, glándulas sexuales. Trastronos asociados a todas ellas.
CLASE 6	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• Aparato urinario.• Anatomía, histología, fisiología, sangre y órganos hematopoyéticos, arterias, venas. Alteraciones asociadas.
CLASE 7	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• Aparato respiratorio.• Anatomía, fisiología, fisiopatología pulmonar, síndromes ventilatorios (EPOC, asma...), exploración funcional de detección.

TEMA 7 - FISIOPATOLOGÍA APLICADA A LA DIETÉTICA

CLASE 8	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• El agua. Regulación osmótica y equilibrio ácido-base.• Fisiología de los líquidos y electrolitos corporales, balance hídrico, osmolaridad y osmolalidad, trastornos del metabolismo hidrosalino, regulación del equilibrio ácido - base y posibles anomalías clínicas.
CLASE 9	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• Alteraciones metabólicas asociadas a los hidratos de carbono.• Metabolismo general de los hidratos de carbono, diabetes tipo I y tipo II, síndrome hipoglucémico, enzimopatías asociadas a los hidratos de carbono.
CLASE 10	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• Alteraciones metabólicas asociadas a los lípidos (grasas).• Metabolismo y transporte de los lípidos, alteraciones asociadas (arterioesclerosis, etc.)
CLASE 11	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• Alteraciones metabólicas asociadas a las proteínas y purinas.• Metabolismo de las proteínas, transaminación, desaminación, ciclo de la urea, aminoácidos de cadena ramificada y esenciales. Fisiopatologías asociadas (aminoácidos, proteínas plasmáticas, amiloidosis, purinas).
CLASE 12	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• Alteraciones metabolismo de las vitaminas. Desequilibrios en el peso corporal.• Generalidades de las vitaminas, hipovitaminosis, hipervitaminosis. Malnutrición, obesidad, regulación hambre-saciedad (leptina, ghrelina, set point), existencia de trastornos de la conducta alimentaria.
CLASE 13	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• Síndromes constitucionales y disfunciones motoras.• Síndromes infeccioso - febril, síndrome neoplásico, síndrome de inmunodeficiencia adquirida, disfunciones motoras asociadas al aparato locomotor y al sistema nervioso.
CLASE 14	MARCOS GÓMEZ @marcos_gt	<ul style="list-style-type: none">• Clase práctica con diferentes ejercicios en patologías.

TEMA 8 - DIETOTERAPIA

<p>CLASE 1</p>	<p>MARÍA CASAS @mariasquatfit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción al cuidado nutricional. Nutrición y efectos sobre la salud. • Patrones dietéticos y salud, guías alimentarias, generalidades de macronutrientes, micronutrientes y alimentos en relación a la salud. Objetivos de las dietas terapéuticas, clasificación de estas, proceso del cuidado nutricional, dietas hospitalarias, cuidado nutricional del paciente hospitalizados, parámetros para evaluar la calidad de la asistencia.
<p>CLASE 2</p>	<p>MARÍA CASAS @mariasquatfit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Interacciones fármacos - nutrientes. • Bases farmacológicas y farmacocinéticas de las interacciones entre fármacos y nutrientes, interacciones físico-químicas, efectos del estado nutricional en el metabolismo de los medicamentos, alteraciones del estado nutritivo por acción de los medicamentos, metabolismo del alcohol.
<p>CLASE 3</p>	<p>MARÍA CASAS @mariasquatfit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tratamiento nutricional en alergias e intolerancias alimentarias. • Sistema inmune, intolerancia a los alimentos, diagnóstico y tratamientos, procesos de alergias y recomendaciones nutricionales no medicinales.
<p>CLASE 4</p>	<p>MARÍA CASAS @mariasquatfit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta hipocalórica y obesidad. • Factores implicados en la regulación del peso corporal, etiopatogénica de la obesidad y clasificación, tratamiento a través de la alimentación, prevención de la reganancia de peso. Casos prácticos.
<p>CLASE 5</p>	<p>MARÍA CASAS @mariasquatfit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta hiperenergética. Malnutridos, anorexia, bulimia. • Desnutrición y malnutrición, valoración y tratamiento. Anorexia y bulimia en detalle, diferencias y tratamientos. Diabulimia y trastorno por atracón. Ejemplos de dietas para cada uno de ellos (casos prácticos).
<p>CLASE 6</p>	<p>MARÍA CASAS @mariasquatfit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dietas modificadas en hidratos de carbono. Diabetes. • Diabetes, etiología, síntomas, diagnóstico, tratamiento. Diabetes gestacional, diabetes y ejercicio. Patologías metabólicas congénitas asociadas a los hidratos de carbono. Síndrome de intestino irritable y FODMAPs.
<p>CLASE 7</p>	<p>MARÍA CASAS @mariasquatfit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dietas modificadas en lípidos y proteínas. • Dietas modificadas en lípidos para arteriosclerosis, síndrome metabólico y situaciones de riesgo cardiovascular. Tratamiento de hiperlipidemias. Dietas cetogénicas. Dietas modificadas en proteínas para errores congénitos en el metabolismo de aminoácidos, casos de celiaquos e hiperuricemia.

TEMA 8 - DIETOTERAPIA

CLASE 8	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Dietas modificadas en vitaminas. • Hipervitaminosis, hipovitaminosis, vitamínicos y antivitaminas.
CLASE 9	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Dietas en patologías de estómago, esófago, intestino, hígado, vesícula y páncreas. • Anatomía del aparato digestivo, enfermedades de cada uno de los órganos citados, posibles trastornos y ejemplos de cada una de las patologías.
CLASE 10	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Dietas en patología cardiovascular y del aparato respiratorio. • Hipertensión, insuficiencia cardíaca, infarto, dietas controladas en sodio, anemias. Displasia broncopulmonar, fibrosis quísticas, EPOC, asma.
CLASE 11	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Dietas en enfermedades renales. • Insuficiencias renales agudas y crónicas, síndromes nefrótico y nefrítico, nefrolitiasis, nefropatía terminal, control de minerales asociados.
CLASE 12	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Dietas en pacientes con SIDA y cáncer. • Características y cursos de las enfermedades. Tratamiento y dieta.
CLASE 13	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Dietas para cirugía. Dietas con fines exploratorios y dietas de nutrición artificial. • Consecuencias y requerimientos de las cirugías. Dietas para diferentes fines exploratorios (investigación de hemorragias ocultas, estudio y control de alergias, tests del catabolismo, colecistografía, exploración radiológica del aparato urinario, etc.). Nutrición
CLASE 14	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Intercambios de raciones y alimentos. • Concepto de ración. Intercambios de diferentes alimentos entre sí. Medidas de referencia por volumen, manos, dedos, puños, etc.
CLASE 15	MARÍA CASAS @mariasquatfit	<ul style="list-style-type: none"> • Clase práctica con diferentes ejercicios en poblaciones especiales. • Valoración nutricional. Antropometría. Requerimientos energéticos en diferentes poblaciones.

TEMA 9 - EDUCACIÓN SANITARIA

CLASE 1	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none"> • Salud y enfermedad. Demografía y epidemiología. • Concepto de salud, concepto de enfermedad, determinantes e indicadores de salud, teoría de Donabedian, salud pública y salud comunitaria. Demografía estática y dinámica, pirámides de población, diferencias entre demografía y epidemiología. <p>Objetivos de la epidemiología, método epidemiológico, investigación social, registros, incidencia, prevalencia, causalidad.</p>
CLASE 2	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none"> • Estudios epidemiológicos, de cohortes, de casos y controles. Sesgos y muestreo. • Fases de una investigación epidemiológica, tipos de estudios y pirámides de evidencia científica, sesgos de confusión, de selección, de información y de confirmación. Muestreos.
CLASE 3	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none"> • Vigilancia epidemiológica. Enfermedades transmisibles y no transmisibles. • Objetivos de la vigilancia, investigación de brotes epidémicos, pasos para su investigación, estudio de las pruebas diagnósticas (reproducibilidad y validez). <p>Enfermedades transmisibles, principales enfermedades infecciosas, enfermedades de declaración obligatoria. Enfermedades no transmisibles y su relación con el medio ambiente y los hábitos, enfermedades no transmisibles cardiovasculares, neoplásicas, respiratorias, metabólicas, mentales, degenerativas, conductuales y causas externas de muerte.</p>
CLASE 4	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none"> • Influencia del medio ambiente en la salud. • Variables sociológicas del individuo, relaciones sociales, movilidad social, indicadores de bienestar, socioeconómicos y culturales, la familia como factor de influencia, domicilio, vivienda y salud. <p>Limitaciones socioeconómicas en la salud.</p>
CLASE 5	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none"> • Estadística en epidemiología. • Introducción a la estadística, medidas de tendencia central y medidas de dispersión, tablas de datos agregados, hipótesis nulas y alternativas, correlación, significancia estadística, pendiente de una recta, distribución normal, outliers. <p>Procesamiento de datos y ejercicios prácticos.</p>
CLASE 6	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none"> • Educación sanitaria. Métodos y medios. • Concepto, objetivos, campos de acción, educación nutricional, modificación de los comportamientos de salud, contingencias situacionales en esos cambios de comportamiento, modelo pragmático. <p>Clasificación de los métodos de educación sanitaria, diálogo, clase o aula, charla, debate en grupo, medios de comunicación.</p>
CLASE 7	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación sanitaria y programa de salud. • Características y niveles de la planificación, finalidad, objetivos, estratos, etapas y proyecto de la educación para la salud.

TEMA 10 (EXTRA) - NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

CLASE 1	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Introducción a la nutrición deportiva.• Balance Energético, factores que intervienen en el gasto energético y cálculos asociados. ¿Cómo calcular las calorías de mantenimiento y las necesarias para un superávit o déficit óptimo (sin acumular excesiva grasa o perder masa muscular?. Umbral de pérdida de peso graso máximo diario y calorías necesarias para aumentar masa muscular.
CLASE 2	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Macronutrientes.• Hidratos de carbono, fibras, grasas y proteínas. Tipos, funciones de cada uno de ellos y fuentes alimentarias.
CLASE 3	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Micronutrientes y agua.• Vitaminas y minerales. Tipos, funciones de cada uno de ellos y fuentes alimentarias. Importancia del agua en el organismo y de la hidratación en el deporte.
CLASE 4	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Timing de nutrientes y frecuencia.• Timing y rendimiento, Timing y Pérdida de Grasa. Ayuno intermitente en el contexto del aumento de masa muscular, pérdida de peso y mejora del rendimiento deportivo.
CLASE 5	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Dieta equilibrada, dietas ricas en hidratos de carbono, dietas hiperproteica, nutrición vegana, cetogénica, low carb... Beneficios y riesgos (déficits) asociados a ellas.
CLASE 6	ADRÍAN DÍAZ @adriandiazrua	<ul style="list-style-type: none">• Suplementación deportiva.• ¿Cuándo suplementar? Suplementos con evidencia científica vs sin evidencia. Desarrollo de los más importantes (proteínas, creatina, cafeína, omega 3, aminoácidos esenciales, citrulina, beta alanina, HMB, aminoácidos ramificados, glutamina, multivitaminas...)
CLASE 7	CARLOS MEJÍAS @musclespain1	<ul style="list-style-type: none">• Trastornos de la conducta alimentaria asociados a la práctica deportiva.• Bulimia, anorexia, trastorno por atracón, trastorno dismórfico corporal...

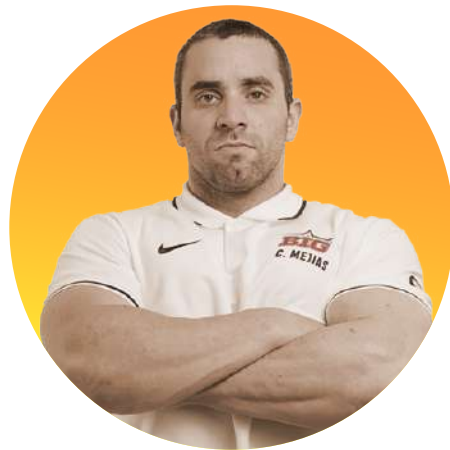
TEMA 11 (EXTRA) - PSICONUTRICIÓN

CLASE 1	ALBERTO ÁLVAREZ @thetacrowizard y SERGIO CRUZ @sergiocruz_salud	<ul style="list-style-type: none">• Cambia tus hábitos, cambia tu vida1.1. Principios psicológicos detrás de un hábito1.2. Por qué se fracasa al cambiar un hábito1.3. Claves para cambiar un hábito con éxito1.4. Relaciones sociales y cambio de hábitos1.5. Ejecución del nuevo hábito1.6. Gestión del error y las expectativas1.7. Seguimiento del hábito1.8. Estrategias extra para cambiar hábitos
CLASE 2	ALBERTO ÁLVAREZ @thetacrowizard y SERGIO CRUZ @sergiocruz_salud	<ul style="list-style-type: none">• Stop al Hambre Emocional1.1. Motivos por los que comemos1.2. Sistema de recompensa y tipos de cerebro1.3. Causas del hambre emocional1.4. Herramientas para gestionar el hambre emocional1.5. Contexto, ultraprocesados y flexibilidad1.6. Aprende a cocinar

PROFESORES



MARÍA CASAS



CARLOS MEJÍAS



ADRIAN DÍAZ



MARCOS GÓMEZ



ALBERTO ÁLVAREZ



SERGIO CRUZ