

# MÁSTER HOMEOPATÍA Y FITOTERAPIA + MÁSTER NUTRICIÓN DEPORTIVA + MÁSTER NUTRICIÓN

Triple Titulación: 660 horas lectivas

## PARTE 1. HOMEOPATÍA Y FITOTERAPIA

### 1. MÓDULO 1. HOMEOPATÍA Y FITOTERAPIA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FARMACIA ALTERNATIVA: HOMEOPATÍA Y FITOTERAPIA

1. ¿Qué es la Homeopatía?
2. Principios básicos de la homeopatía
3. Origen de los medicamentos homeopáticos
4. Preparación de las diluciones
5. Receta homeopática
6. Algunos tratamientos en homeopatía
7. ¿Qué es la Fitoterapia?
8. Recolección de las plantas medicinales
9. Sistemas de secado, almacenamiento y conservación
10. Extracción y preparación de las plantas
11. Formas de aplicación de las plantas medicinales
12. Fitoterapia para afecciones del aparato respiratorio
13. Fitoterapia para afecciones del corazón y aparato circulatorio
14. Fitoterapia del aparato digestivo
15. Fitoterapia básica del metabolismo
16. Fitoterapia básica de piel y faneras
17. Aspectos legales del uso de plantas medicinales en España

### 18. MÓDULO 2. EL USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES COMO TERAPIA ALTERNATIVA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONSTITUYENTES DE LAS PLANTAS MEDICINALES

1. Principios activos
2. Partes de las plantas medicinales que se pueden utilizar
3. Clasificación de las plantas medicinales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ADMINISTRACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

1. Cultivo, recolección y conservación de las plantas medicinales
2. Técnicas de preparación de las plantas medicinales
3. Dosificación de las plantas medicinales
4. Calidad, eficacia y seguridad en la utilización de plantas medicinales
5. Otros usos de las plantas medicinales

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. PLANTAS MEDICINALES MÁS UTILIZADAS (I)**

1. Introducción
2. Plantas medicinales de la letra A a la letra F

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLANTAS MEDICINALES MÁS UTILIZADAS (II)**

1. Introducción
2. Plantas medicinales de la letra G a la letra Z

# **3. MÓDULO 3. ELABORACIÓN DE FÓRMULAS EN HOMEOPATÍA**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. FORMULACIÓN HOMEOPÁTICA**

1. Cepas homeopáticas
2. Excipientes
3. Utillaje
4. Operaciones específicas de los preparados homeopáticos
5. Obtención de la tintura madre, tipos de diluciones (diluciones de Hahnemann, diluciones de Korsakov), impregnación
6. Formas farmacéuticas específicas en homeopatía: gránulos y glóbulos
7. Preparados homeopáticos

## **PARTE 2. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA**

1. Definición y generalidades
2. Dieta equilibrada
3. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
4. Elaboración de una dieta
5. Mitos en nutrición y dietética

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL**

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica
7. Evaluación inmunológica

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO**

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos durante el embarazo
3. Necesidades nutricionales en el embarazo
4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo
5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA**

1. Cambios fisiológicos durante la lactancia
2. Necesidades nutricionales en la lactancia
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
5. Tipos de lactancia
6. Posición para la lactancia
7. Duración y frecuencia en las tomas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE**

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
4. Alimentación complementaria o Beikost
5. Recomendaciones para preparar el biberón

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA**

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo del niño
3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos
4. Pirámide nutricional en el niño
5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
6. Ritmos alimentarios durante el día.
7. Aprender a comer
8. Plan semanal de comidas
9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
10. Obesidad: estrategia NAOS
11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
12. Comedores escolares
13. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA**

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
4. Adolescentes: consejos de una vida saludable

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD**

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento
3. Necesidades nutricionales en el envejecimiento
4. Aspectos culinarios en la dieta del anciano
5. Consejos para la planificación de los menús en ancianos
6. Alimentación básica adaptada
7. Menopausia

## **PARTE 3. ELABORACIÓN DE DIETAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA**

1. Introducción
2. Dieta equilibrada
3. Principales relaciones entre energía y nutrientes
4. Aportes dietéticos recomendados
5. La dieta mediterránea
6. Dieta equilibrada comiendo fuera de casa
7. Mitos en nutrición y dietética

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS I**

1. Qué son las tablas de composición de alimentos
2. Tablas de composición de alimentos
3. - Tablas de composición de alimentos. Cereales
4. - Tablas de composición de alimentos. Leguminosas
5. - Tablas de composición de alimentos. Tubérculos y hortalizas
6. - Tablas de composición de alimentos. Frutas
7. - Tablas de composición de alimentos. Frutos secos
8. - Tablas de composición de alimentos. Leche y derivados.
9. - Tablas de composición de alimentos. Huevos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS II**

1. Tablas de composición de alimentos
2. - Tablas de composición de alimentos. Azúcares y dulces varios
3. - Tablas de composición de alimentos. Aceites y grasas
4. - Tablas de composición de alimentos. Pescados
5. - Tablas de composición de alimentos. Carne

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL**

1. Entrevista con el paciente
2. Evaluación dietética
3. Evaluación clínica

4. Evaluación antropométrica
5. Evaluación bioquímica
6. Evaluación inmunológica

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETAS EN ESTADOS FISIOLÓGICOS**

1. La mujer embarazada
2. La mujer en el momento de lactancia
3. La infancia
4. - Necesidades nutricionales en el primer año de vida
5. - Niño preescolar de 1- 3 años de edad
6. - Niños de 4-6 años de edad
7. - Niño escolar de 7- 12 años de edad
8. La adolescencia
9. - Necesidades y recomendaciones nutricionales
10. El adulto sano
11. La mujer con menopausia
12. El anciano

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETAS EN DIFERENTES ESTADOS PATOLÓGICOS**

1. Dieta hiposódica
2. Dieta hipocalórica
3. Dieta hipercalórica
4. Dieta y anemia
5. Dieta baja en azúcar
6. Dieta para la osteoporosis
7. Dieta astringente
8. Dieta de protección gástrica. Antiulcerosa común
9. Dieta pobre en grasa. Protección Biliar
10. Dieta laxante
11. Dieta para reducir el ácido úrico. Hiperuricemia
12. ANEXOS
13. Dieta hiposódica
14. Dieta hipocalórica
15. Dieta hipocalórica I
16. Dieta hipocalórica II
17. Ejemplo de dieta hipocalórica III
18. Dieta baja en azúcar
19. Dieta astringente moderada
20. Dieta pobre en grasa
21. Dieta laxante
22. Dieta vegetariana

23. Dieta proteica
24. Dieta ayurvédica
25. Dieta durante el embarazo

## **1. MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES**

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS**

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO**

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES**

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO**

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono

5. La fibra dietética

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS**

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS**

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Proteínas
4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS**

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES**

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

# **6. MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)**

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)**

1. Alimentos de origen vegetal
2. Cereales y derivados
3. Verduras y Hortalizas
4. Setas y algas
5. Legumbres
6. Frutas y frutos secos
7. Grasas vegetales
8. Otros alimentos
9. Alimentos estimulantes
10. Condimentos y especias

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos
3. Calidad alimentaria

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS**

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Conservación de los alimentos
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS**

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

## **4. MÓDULO 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA**

1. Definición y generalidades
2. Dieta equilibrada
3. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas

4. Elaboración de una dieta
5. Mitos en nutrición y dietética

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL**

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica
7. Evaluación inmunológica

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO**

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos durante el embarazo
3. Necesidades nutricionales en el embarazo
4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo
5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA**

1. Cambios fisiológicos durante la lactancia
2. Necesidades nutricionales en la lactancia
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
5. Tipos de lactancia
6. Posición para la lactancia
7. Duración y frecuencia en las tomas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE**

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
4. Alimentación complementaria o Beikost
5. Recomendaciones para preparar el biberón

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA**

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo del niño
3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos

4. Pirámide nutricional en el niño
5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
6. Ritmos alimentarios durante el día
7. Aprender a comer
8. Plan semanal de comidas
9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
10. Obesidad: estrategia NAOS
11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
12. Comedores escolares
13. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA ADOLESCENCIA**

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
4. Adolescentes: consejos de una vida saludable

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA TERCERA EDAD**

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en el envejecimiento
3. Necesidades nutricionales en el envejecimiento
4. Aspectos culinarios en la dieta del anciano
5. Consejos para la planificación de los menús en ancianos
6. Alimentación básica adaptada
7. Menopausia

# **8. MÓDULO 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA**

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO**

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio

4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO**

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE**

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE**

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE**

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

# **1. MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN HUMANA Y LA DIETÉTICA**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIONES MÁS RELEVANTES EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA**

1. Bromatología
2. Alimentación
3. Nutrición
4. Alimento
5. Nutriente
6. Dietética
7. Dieta
8. Ración
9. Dietista-nutricionista
10. Salud
11. Enfermedad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS**

1. Alimentos: Clasificación
2. Nutrientes: Clasificación
3. Herramientas para la nutrición comunitaria: pirámide de la alimentación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA DIGESTIVO**

1. Introducción al Sistema Digestivo
2. El Sistema Digestivo
3. La digestión

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES ENERGÉTICAS DEL SER HUMANO**

1. El ser humano como sistema energético
2. El Julio y la Caloría
3. Necesidades energéticas del ser humano
4. Alimentos: Valor calórico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES: HIDRATOS DE CARBONO**

1. Introducción a los Hidratos de carbono
2. Clasificación de los Hidratos de carbono
3. Funciones de los Hidratos de carbono
4. Metabolismo
5. Fibra dietética

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES: LÍPIDOS**

1. Introducción a los Lípidos
2. Funciones de los Lípidos
3. Distribución de los Lípidos

4. Clasificación de los Lípidos
5. Metabolismo de los Lípidos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES: PROTEÍNAS**

1. Introducción a las Proteínas
2. Definición, clasificación y funciones de los Aminoácidos
3. Definición, estructura, clasificación y funciones de las Proteínas
4. Metabolismo
5. Necesidades proteicas
6. Valor proteico
7. Enfermedades asociadas al consumo proteico

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES: VITAMINAS**

1. Introducción a las Vitaminas
2. Funciones de las Vitaminas
3. Clasificación de las Vitaminas
4. Necesidades generales de Vitaminas y complejos vitamínicos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES: MINERALES**

1. Introducción a los Minerales
2. Clasificación de los Minerales
3. Peculiaridades de los Minerales
4. Estudio de los principales Minerales

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES: AGUA**

1. Introducción, estructura, propiedades y funciones del Agua
2. El papel del Agua en el cuerpo humano
3. Consejos sobre la ingesta de Agua
4. Deshidratación, hiperhidratación y potomanía
5. Contenido de agua en los alimentos

## **6. MÓDULO 2. BROMATOLOGÍA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ALIMENTOS: COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO (PARTE I)**

1. Los alimentos desde el punto de vista bromatológico
2. Alimentos: Clasificación según su origen
3. Bromatología de los alimentos de origen animal

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTOS: COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO (PARTE II)**

1. Bromatología de los alimentos de origen vegetal
2. Alimentos de origen vegetal: Cereales y derivados
3. Alimentos de origen vegetal: Verduras y Hortalizas
4. Alimentos de origen vegetal: Setas y algas
5. Alimentos de origen vegetal: Legumbres

6. Alimentos de origen vegetal: Frutas y frutos secos
7. Alimentos de origen vegetal: Grasas vegetales
8. Edulcorantes, fruitivos, estimulantes, condimentos y especias
9. Alimentos estimulantes
10. Condimentos y especias

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. TECNOLOGÍA CULINARIA (I): MANIPULACIÓN**

1. Introducción a la Tecnología culinaria
2. Higiene alimentaria
3. Calidad de los alimentos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TECNOLOGÍA CULINARIA (II): TRATAMIENTO CULINARIO**

1. Procedimientos a temperatura ambiente
2. Procedimientos de cocción

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. TECNOLOGÍA CULINARIA (III): CONSERVACIÓN**

1. Introducción
2. Métodos de conservación: Clasificación
3. Métodos físicos de conservación
4. Métodos químicos de conservación
5. Tecnologías emergentes en la conservación de los alimentos
6. Decálogo del consumidor: elección de alimentos
7. Consejos para optimizar la calidad nutricional de la dieta
8. Hábitos alimentarios

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS. INGESTAS RECOMENDADAS. ETIQUETADO**

1. Tablas de composición de los alimentos
2. Ingestas recomendadas (DRIs)
3. Etiquetado

## **4. MÓDULO 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN HUMANA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ASPECTOS IMPORTANTES PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA**

1. La dieta
2. Concepto de dieta equilibrada
3. Perfil calórico de la dieta. recomendaciones dietéticas
4. Pasos para elaborar una dieta
5. Mitos relacionados con la dietética y la nutrición humana

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL**

1. Introducción
2. Entrevista

3. Evaluación dietética del estado nutricional
4. Evaluación clínica del estado nutricional
5. Evaluación antropométrica del estado nutricional
6. Evaluación bioquímica del estado nutricional
7. Evaluación inmunológica del estado nutricional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJEMPLO DE ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA DIETÉTICA**

1. Guión para la elaboración de una dieta Ejemplo de elaboración de dieta