

# Nutrición y dietética: evolución de los conocimientos y últimas perspectivas.

Cód. A12

## **DIRECTORAS:**

Dra. D<sup>a</sup> Rosa María Ortega Anta y Dra. D<sup>a</sup> Ana María Requejo Marcos.

## **COORDINADORA:**

D<sup>a</sup> Ana María López Sobaler.

## **ESCUELA EN LA QUE SE INSCRIBE EL CURSO:**

Escuela de Ciencias de la Salud.

## **HORARIO DEL CURSO:**

Mañanas de 9:00 a 14:00 horas, de lunes a viernes.

## **NÚMERO DE ALUMNOS:**

40.

## **PERFIL DEL ALUMNO:**

El curso va especialmente dirigido a estudiantes, diplomados, graduados o licenciados con relación, o interés, en temas de nutrición y alimentación. En concreto el curso puede ser de especial utilidad para estudiantes o licenciados/graduados en Medicina, Farmacia, Veterinaria, Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Biológicas, Químicas, Ingenieros Agrónomos, para diplomados/graduados en Nutrición Humana y Dietética, Enfermería, licenciados en Nutrición (Latinoamérica), estudiantes/diplomados/graduados en Magisterio/Educación o estudiantes/licenciados/graduados en estudios relacionados con la actividad física y el deporte.

## **OBJETIVOS:**

- Proporcionar al alumno un conocimiento de los aspectos básicos y de mayor interés en temas de nutrición y alimentación.
- Desterrar errores en materia de alimentación.
- Posibilitar el juzgar y planificar dietas.
- Sentar las bases de la valoración de la situación nutricional de individuos y colectivos.
- Dar las herramientas y las bases necesarias para la resolución de cuestiones en temas de nutrición y dietética.

## **PROGRAMA:**

- Los alimentos como fuente de energía, macro y micronutrientes.
- La fibra: importancia fisiológica, nutricional y prebiótica.
- Agua y electrolitos.
- Fitoquímicos y otros componentes de los alimentos con repercusión en la salud.
- Ingestas recomendadas y objetivos nutricionales vigentes.
- Guías en alimentación. Últimas tendencias.
- Tópicos, errores y controversias más frecuentes en nutrición y alimentación.
- Valoración del estado nutricional de individuos y colectivos: métodos de control de la dieta, estudios antropométricos, hematológicos, bioquímicos e inmunológicos.
- Alimentación durante el embarazo y lactancia. Pautas y riesgos más frecuentes.
- La alimentación durante el primer año de vida. Importancia en el desarrollo y salud posterior.
- Problemática nutricional en la infancia, adolescencia y edad fértil.

- Pautas en la alimentación de personas de edad avanzada. Desequilibrios más frecuentes.
- Nutrición y ejercicio físico. Guías en la alimentación del deportista.
- Repercusiones de la situación nutricional en la capacidad funcional y mental.
- Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia y bulimia.
- Pautas en el control de peso y bases en la planificación de dietas hipocalóricas.
- Importancia del calcio, vitamina D y otros micronutrientes en el control de peso.
- Alimentación del paciente diabético.
- Nutrición de alergias e intolerancias alimentarias. En enfermedad celiaca.
- Nutrición en prevención y control del asma.
- Nutrición y osteoporosis.
- Nutrición y cáncer.
- Nutrición en prevención y control de enfermedades cardiovasculares.
- Suplementos y complementos dietéticos. Alimentos funcionales.
- Interacciones nutrientes-fármacos con mayor impacto en la salud.
- Seguridad alimentaria.
- Problemática nutricional en poblaciones desarrolladas y en vías de desarrollo.

### **ACTIVIDADES PRÁCTICAS:**

- Valoración de una dieta: Resolución de supuestos prácticos. Cálculo del gasto energético y cuantificación por calorimetría indirecta. Indicadores de la calidad de una dieta.
- Juicio relativo a diversos dietéticos de venta en el mercado español. Análisis de etiquetado.
- Informática nutricional: la informática como herramienta en los estudios nutricionales, principales usos y precauciones. Manejo de un programa de tabulación de dietas, que permite su juicio, planificación y mejora.
- Planificación de dietas para individuos y colectivos que cumplan con las ingestas recomendadas y los objetivos nutricionales. Modificación y mejora de dietas.
- Planificación de dietas hipocalóricas y adecuadas para deportistas, gestantes...
- Medidas antropométricas útiles en la valoración de la situación nutricional: toma de peso, talla, IMC, pliegues cutáneos, circunferencias, diámetros, composición corporal.

### **PROFESORADO:**

- D<sup>a</sup> Rosa María Ortega Anta, UCM.
- D<sup>a</sup> Ana María Requejo Marcos, UCM.
- D<sup>a</sup> Ana María López Sobaler, UCM.
- D<sup>a</sup> Beatriz Navia Lombán, UCM.
- D. Baltasar Ruiz Roso Calvo de Mora, UCM.
- D. Ovidio Hernando Requejo, Hospital Madrid Norte Sanchinarro.
- D<sup>a</sup> Aránzazu Aparicio Vizueté, UCM.
- D<sup>a</sup> Lourdes Pérez-Olleros Conde, UCM.
- D<sup>a</sup> Ana Isabel Jiménez Ortega, Hospital Universitario Niño Jesús.
- D. José Miguel Perea Sánchez, Universidad Alfonso X el Sabio.