



G

**NUTRICIÓN
AVANZADA**





ÍNDICE

NUTRICIÓN

1. Presentación
2. Objetivos
3. Temario
4. Contribuidores y Docentes



NUTRICIÓN AVANZADA



1. PRESENTACIÓN



¡HAZ DEL ALIMENTO TU MEJOR MEDICINA!

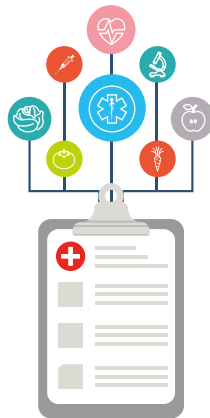
Si siempre has deseado implementar la nutrición como terapia para el control y atención de la salud, el curso online de **Nutrición Avanzada** es exactamente lo que estabas buscando. Con la educación de clase mundial que nos caracteriza, aprenderás a diseñar planes de alimentación para tratar enfermedades comunes y condiciones especiales de salud, tales como el embarazo y entrenamientos físicos de alto rendimiento; comprenderás la importancia de la asesoría nutricional como apoyo en el tratamiento de trastornos alimentarios y reconocerás los beneficios y limitaciones de una dieta vegetariana.



2. OBJETIVOS



OBJETIVOS



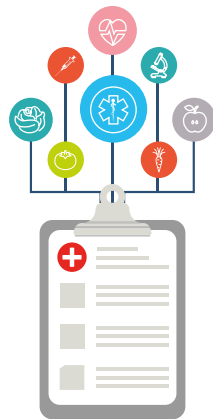
Nutrición Avanzada es un curso 100% online de 12 semanas (3 meses) de duración en el cuál aprenderás:

- ▶ Diseñar planes de alimentación acordes a las características y necesidades nutricionales de personas con enfermedades o en situaciones especiales.
- ▶ Reconocer las necesidades nutricionales de la mujer durante el embarazo y la lactancia, para que tanto la salud del bebe como de la madre se mantengan en óptimas condiciones.
- ▶ Identificar las causas y consecuencias de la obesidad y sus soluciones.
- ▶ Seguir los pasos que se llevan a cabo en la asistencia nutricional: valoración, diagnóstico, intervención-monitoreo y evaluación.
- ▶ Identificar factores de riesgo, síntomas y tratamiento de la diabetes, hipertensión y dislipidemias para diseñar planes de alimentación que eviten el desarrollo de complicaciones y mejoren la calidad de vida de los pacientes.

2. OBJETIVOS



OBJETIVOS

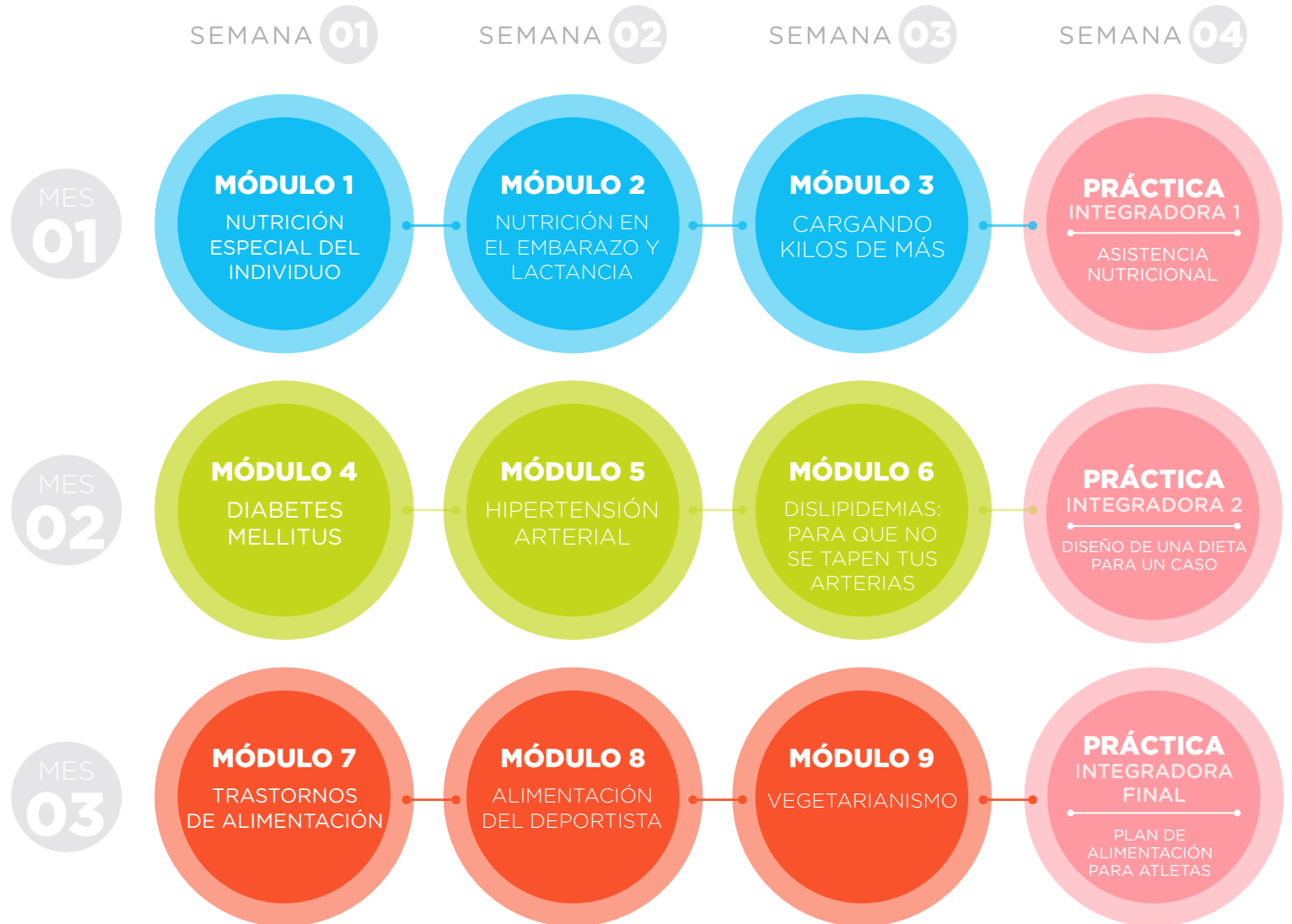


- ▶ Identificar las características, signos y síntomas de trastornos alimentarios para reeducar al paciente y diseñar planes de alimentación que le ayuden a recuperar el deterioro físico de su cuerpo su salud.
- ▶ Diseñar planes de alimentación acorde a las necesidades nutricionales de un deportista, tomando en cuenta el tipo de ejercicio que realiza y la etapa del entrenamiento, para mejorar el rendimiento físico y disminuir la fatiga resultado de una actividad intensa.
- ▶ Diseñar un plan de alimentación vegetariano, según el tipo de restricción que cada individuo realice, para obtener todos los nutrimentos que se requieran de acuerdo a la edad, sexo y actividad física.

3. TEMARIO



TEMARIO



MÓDULO 1 NUTRICIÓN ESPECIAL DEL INDIVIDUO

SEMANA 1

TEMAS

- 1.1. Atención nutricional
- 1.2. Tratamiento nutricional
- 1.3. Prescripción en condiciones especiales

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Tabla de signos relacionados con diferencias nutricionales
- ▶ Cuestionario para calificar el consumo de grasas y sodio
- ▶ Tabla de aporte de calcio en la dieta
- ▶ Formulario para obtener GET, GEB, ETA

MÓDULO 2 NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

SEMANA 2

TEMAS

- 2.1. Embarazo
- 2.2. Lactancia
- 2.3. Requerimientos nutricionales

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Formulario para determinar el peso esperado de acuerdo con la edad gestacional y el IMC pregestacional en mujeres mexicanas
- ▶ Indicadores de peso durante el embarazo
- ▶ Indicadores de incremento corporal
- ▶ Guía diaria de alimentación recomendada para el embarazo
- ▶ Cuestionario “Práctica correcta de la lactancia”
- ▶ Almacenamiento de leche materna
- ▶ Requerimientos energéticos según la organización mundial de la salud (OMS)
- ▶ Tabla de vitaminas y minerales indispensables durante el embarazo

RECETAS

- ▶ Mousse con aguacate con mango y hierba buena
- ▶ Brochetas de pollo con salsa de aguacate
- ▶ Torre de nopales con salsa de chile ancho

MÓDULO 3
**CARGANDO
KILOS DE MÁS**

SEMANA 3

TEMAS

- 3.1. Aspectos básicos
- 3.2. Epidemiología
- 3.3. Causas
- 3.4. Impacto y costos
- 3.3. Tratamiento
- 3.4. Dietoterapia

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Diseño de plan alimenticio y recomendaciones para un plan multidisciplinario

RECETAS

- ▶ Crudité con alioli de yogurt
- ▶ Crepas de jocoque con frutas
- ▶ Frittata

**PRÁCTICA
INTEGRADORA 1**
ASISTENCIA
NUTRICIONAL

SEMANA 4

En esta práctica consolidarás los conocimientos y habilidades adquiridos en los primeros 3 módulos de estudio sobre valoración, diagnóstico, intervención-monitoreo y evaluación nutricional. Para ello realizarás y grabarás una asesoría nutricional de un paciente real con problemas de salud o condición fisiológica especial (embarazo o deportista).

MÓDULO 4 DIABETES MELLITUS

SEMANA 1

TEMAS

- 4.1. Aspectos básicos
- 4.2. Tratamiento
- 4.3. Complicaciones
- 4.4. Terapia nutricional

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Análisis de orina y evaluación
- ▶ Test. ¿Corro peligro de tener retinopatía?
- ▶ Test. ¿Cómo reconozco que tengo una neuropatía periférica?
- ▶ Decálogo para el cuidado de los pies
- ▶ Test. ¿Cómo puedo saber si ya tengo daño en mis nervios autónomos?
- ▶ Test. ¿Estás listo para cuidar tu diabetes y evitar sus complicaciones?
- ▶ Fórmula para medir el ritmo cardíaco
- ▶ Tipos de insulina
- ▶ Tabla de alimentos, parámetros y registros

RECETAS

- ▶ Crema fría de aguacate y coco
- ▶ Tacos de quelites
- ▶ Tarta de manzana

MÓDULO 5 HIPERTENSIÓN ARTERIAL

SEMANA 2

TEMAS

- 5.1. Aspectos básicos
- 5.2. Tratamiento
- 5.3. Complicaciones
- 5.4. Terapia nutricional

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Tabla de criterios para diagnóstico de hipertensión arterial
- ▶ Lista de estudios y tabla para medir el riesgo cardiovascular
- ▶ Tabla de magnitud de mortalidad
- ▶ Test. “Tendencia a desarrollar hipertensión arterial”
- ▶ Criterios para leer las etiquetas
- ▶ Evaluación acerca de tu propio estrés
- ▶ Test. ¿Qué tan en control está mi hipertensión?
- ▶ Test. “Reconociendo un accidente cerebrovascular”
- ▶ Test. “Reconociendo mi insuficiencia cardíaca”
- ▶ Test. “Reconociendo el daño ocular”
- ▶ Test. “Reconociendo problemas renales”
- ▶ Indicadores de IMC y cálculo del GET

RECETAS

- ▶ Granitá de lima con albahaca
- ▶ Canelones de salmón en salsa de romero
- ▶ Sopa fría de melón

TEMAS

- 6.1. Aspectos básicos
- 6.2. Tratamiento
- 6.3. Complicaciones
- 6.4. Terapia nutricional

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Test. ¿Qué tanto sabes sobre colesterol e hiperlipidemias?
- ▶ Tabla de niveles de lípidos en sangre y condiciones para hiperlipidemias
- ▶ Test. ¿Podría tener mis concentraciones de colesterol y/o triglicéridos alteradas?
- ▶ Tabla de efectos grasas/lípidos sanguíneos
- ▶ Tablas de riesgo vascular
- ▶ Tabla de categoría de riesgo
- ▶ Test. ¿Qué tanto puedes resistir la urgencia de fumar?
- ▶ Test. ¿Sabes reconocer un ataque cardíaco?
- ▶ Test. ¿Tengo síndrome metabólico?
- ▶ Distribución de equivalentes (dieta ctev)
- ▶ Fichero de consejos dieta

RECETAS

- ▶ Portobello rellenos de requesón a las hierbas
- ▶ Granola
- ▶ Tostadas de ensalada de surími

MÓDULO 6
DISLIPIDEMIAS:
PARA QUE NO
SE TAPEN TUS
ARTERIAS

SEMANA 3

PRÁCTICA
INTEGRADORA 2
DISEÑO DE UNA
DIETA PARA
UN CASO

SEMANA 4

En esta práctica integradora diseñarás un plan de alimentación terapéutico para controlar las concentraciones sanguíneas de colesterol, triglicéridos y glucosa de un paciente con riesgo cardiovascular. Para ello, deberás recuperar tus conocimientos sobre hipertensión, diabetes y dislipidemias.

TEMAS

- 7.1. Aspectos básicos
- 7.2. Tratamiento
- 7.3. Complicaciones
- 7.4. Terapia nutricional

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Síntomas de anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracones
- ▶ Estudios recomendados en trastornos alimentarios
- ▶ Guía del “Del cómo actuar” para familiares de pacientes con trastornos alimenticios
- ▶ Síntomas y riesgos de la anorexia nerviosa y bulimia nerviosa
- ▶ Test. Anorexia y bulimia: sus complicaciones
- ▶ Test. Señales de alerta para anorexia nerviosa y bulimia nerviosa
- ▶ Test. Desórdenes alimentarios
- ▶ Intensidad del tratamiento según criterios e indicadores
- ▶ Test. ¿Cómo elegir a mi psicólogo?
- ▶ Test. ¿Qué debo hacer si sospecho que tengo un trastorno alimentario?

RECETAS

- ▶ Muffins de camote y semillas
- ▶ Hotcakes de avena
- ▶ Baguette de atún

TEMAS

- 11.1. Alimentación y deporte
- 11.2. Requerimientos nutricionales en deportistas y atletas
- 11.3. Ayudas ergogénicas y recetario

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Esquema: Diferencias entre actividad física/ejercicio/deporte
- ▶ Esquema: Clasificación de la intensidad del esfuerzo
- ▶ Esquema: Fórmulas para cálculo de gasto energético
- ▶ Tabla: IG de algunos alimentos
- ▶ Tabla: Requerimientos de proteína según el esfuerzo e hidratación
- ▶ Tabla: Suplementos más comunes utilizados en el deporte, recomendaciones y efectos
- ▶ Test. ¿Qué tanto sabes de nutrición?
- ▶ Test. Beneficios de la actividad física
- ▶ Test. ¿Cómo saber si estoy deshidratado?
- ▶ Test: Requerimientos de proteína según el esfuerzo
- ▶ Test. ¿Necesito que me revise un médico?

RECETAS

- ▶ Fusili al pesto de chicharo con pollo
- ▶ Pasta con ensalada de atún
- ▶ Pan de elote

MÓDULO 7 TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

SEMANA 1

MÓDULO 8 ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA

SEMANA 2

MÓDULO 9 VEGETARIANISMO

SEMANA 3

TEMAS

- 12.1. Conceptos básicos
- 12.2. Alimentación vegetariana correcta
- 12.4. Menús vegetarianos

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Esquema: Variantes en el vegetarianismo
- ▶ Esquema: “La correcta dieta vegetariana”
- ▶ Test. Cuidando mi nutrición en la alimentación vegetariana
- ▶ Esquema: Calidad de proteína en alimentos. (Incluye combinaciones)
- ▶ Esquema: Porción de hierro en distintos alimentos
- ▶ Guía nutricional para plan de alimentación vegetariano

RECETAS

- ▶ Tapioca
- ▶ Taquitos de flor de jamaica y setas

PRÁCTICA INTEGRADORA FINAL

PLAN DE
ALIMENTACIÓN
PARA ATLETAS

SEMANA 4

En esta última práctica integradora deberás diseñar un plan de alimentación para un atleta de alto rendimiento que cubra sus requerimientos energéticos, controle su peso y mejore su desempeño físico.



**CONTRIBUIDORES
Y DOCENTES**

4. CONTRIBUIDORES Y DOCENTES

CONTRIBUIDORES

Conoce a los expertos que escribieron y diseñaron los materiales educativos, videos y recetarios del curso.



NUTRIÓLOGA PAOLA CERVANTES

NUTRICIÓN



Egresada de la Universidad Iberoamericana, la nutrióloga Paola Cervantes cuenta con más de una década de experiencia brindando asesoría nutricional a pacientes. Ha colaborado en la publicación de diversos artículos y durante los últimos dos años ha trabajado en la Dirección de Promoción de la Salud para los Servicios de Salud Pública en la Ciudad de México.

Convencida del papel de la nutrición en la prevención y el manejo de enfermedades como la diabetes, hipertensión y obesidad, ha tomado diplomados de actualización en nutrición aplicada al deporte y manejo del paciente obeso. Finalmente, su pasión por compartir sus conocimientos y promover estilos de vida más saludables que mejoren la calidad de vida, decidió colaborar con Gastronomía Internacional en la creación de los cursos de Nutrición.



NUTRIÓLOGA Y CHEF AURORA SÁNCHEZ

NUTRICIÓN Y COCINA



Al finalizar la Licenciatura en Gastronomía por el Instituto Internacional Universitario, el interés y gusto por la Nutrición la llevó a estudiar la Licenciatura en Nutrición Humana en la Universidad Autónoma Metropolitana, donde recibió la medalla al mérito universitario por excelencia académica. Como Chef ha trabajado en hoteles de renombre internacional preparando exquisitos platillos y postres. Mientras que su experiencia como Nutrióloga comenzó en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán de la Ciudad de México, donde ayudó a pacientes con patologías endocrinológicas a alimentarse de una forma nutritiva y deliciosa.



CHEF HÉCTOR GUTIÉRREZ

NUTRICIÓN



Recién graduado de la Escuela Internacional de Turismo el 2012, el Chef Héctor Gutiérrez se incorporó al sector salud, motivado por el deseo de mejorar la estancia de los internos en hospitales preparándoles platillos saludables y a la vez deliciosos. Actualmente continúa desarrollándose en torno a nutrición y gastronomía, como Chef del Centro Especializado para el Manejo de la Diabetes ubicado en la Ciudad de México.

4. CONTRIBUIDORES Y DOCENTES

CONTRIBUIDORES



**CHEF PATRICIA
ULIBARRI**

NUTRICIÓN Y CHOCOLATERÍA



La última década ha visto a la chef Patricia Ulibarri repartirse entre la costa este de Estados Unidos (Boston, Nueva York, Hyde Park) y México, afinando su técnica sobre el indiscutido rey de la pastelería: el chocolate. Paty comenzó sus estudios de gastronomía en el Culinary Institute of America al iniciarse el siglo XXI, y desde entonces ha demostrado una pasión y dedicación a las artes culinarias que dan fe de su talento y amor por la cocina y la vida.

4. CONTRIBUIDORES Y DOCENTES

DOCENTE

Conoce a la nutrióloga y chef docente de este curso, es la encargada de responder tus preguntas, calificar y retroalimentar tus actividades prácticas e integradoras.



**NUTRIÓLOGA Y CHEF
AURORA SÁNCHEZ**

NUTRICIÓN Y COCINA



Al finalizar la Licenciatura en Gastronomía por el Instituto Internacional Universitario, el interés y gusto por la Nutrición la llevó a estudiar la Licenciatura en Nutrición Humana en la Universidad Autónoma Metropolitana, donde recibió la medalla al mérito universitario por excelencia académica. Como Chef ha trabajado en hoteles de renombre internacional preparando exquisitos platillos y postres. Mientras que su experiencia como Nutrióloga comenzó en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán de la Ciudad de México, donde ayudó a pacientes con patologías endocrinológicas a alimentarse de una forma nutritiva y deliciosa.



GASTRONÓMICA
INTERNACIONAL
Instituto de formación online