



G

**NUTRICIÓN
BÁSICA**





ÍNDICE

NUTRICIÓN

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



NUTRICIÓN BÁSICA



1.1. PRESENTACIÓN

¡HAZ DE TU ALIMENTACIÓN LA ALIADA DE TU SALUD!

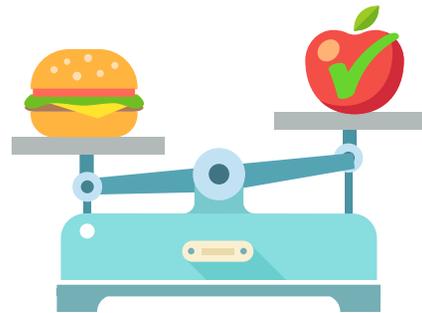
Si siempre has deseado elaborar menús ricos y saludables de acuerdo a las necesidades nutricionales específicas de tu familia o comensales, el curso online de **Nutrición Básica** es exactamente lo que estabas buscando. Con la educación de clase mundial que nos caracteriza, aprenderás a evaluar el estado de nutrición de una persona, calcular sus requerimientos energéticos y diseñar un plan de alimentación que favorezca la salud y disminuya el riesgo de desarrollar enfermedades crónico degenerativas.



1.2. OBJETIVOS



OBJETIVOS



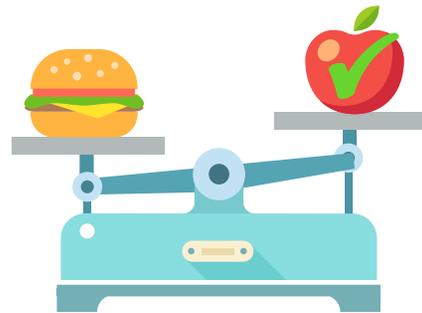
Nutrición Básica es un curso 100% online de 12 semanas (3 meses) de duración en el cuál aprenderás:

- ▶ Valorar el estado de nutrición y riesgos para la salud de una persona a través del uso de herramientas básicas para dar recomendaciones básicas sobre hábitos alimenticios.
- ▶ Emitir recomendaciones alimenticias para cada uno de los problemas de salud más comunes relacionados a los procesos de digestión y absorción.
- ▶ Las condiciones de alimentación y nutrición en las diferentes etapas de la vida, desde la gestación hasta la edad adulta para diseñar menús y planes alimenticios adecuados a cada grupo de edad.
- ▶ Analizar la comida mexicana de acuerdo a sus valores nutricionales, para adaptarlos de forma más saludable al consumo diario.
- ▶ Diseñar recetas saludables con bajo aporte de grasas, azúcares y sodio para mejorar la calidad de los platillos en beneficio de la salud.

1.2. OBJETIVOS



OBJETIVOS



- ▶ Elaborar planes de alimentación basados en el sistema de equivalentes de alimentos, tomando en cuenta los requerimientos específicos de gasto de energía y condición de salud.
- ▶ Identificar los factores que influyen actualmente en la decisión del consumo de ciertos alimentos, reconociendo los mejores sin dejarse influenciar por moda.
- ▶ Interpretar correctamente la información de etiquetas y contenidos nutrimentales de productos industrializados para compararlos y tomar la mejor decisión de compra en términos de salud.
- ▶ Conocer las tendencias actuales, desde los alimentos sin gluten y sin lactosa, hasta los superalimentos y productos light, para poder distinguir entre mercadotecnia y beneficios reales a la salud.

1.3. TEMARIO



TEMARIO



MÓDULO 1 EVALUANDO / MIDIENDO MI SALUD

SEMANA 1

TEMAS

- 1.1. Conceptos básicos de nutrición
- 1.2. Hábitos para una vida saludable
- 1.3. Alimentación y salud
- 1.4. Evaluación del estado de nutrición

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Cuestionario de antecedentes familiares
- ▶ Cuestionario de frecuencia de alimentos
- ▶ Formato recordatorio de 24 horas

MÓDULO 2 MIS NECESIDADES: NUTRIMENTOS

SEMANA 2

TEMAS

- 2.1. Los nutrimentos
- 2.2. Hidratos de carbono
- 2.3. Lípidos o grasas
- 2.4. Proteínas
- 2.5. Vitaminas
- 2.6. Nutrimentos inorgánicos
- 2.7. Prescripción dietética

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Contenido en grasa de algunos alimentos habituales
- ▶ Cálculo de gasto energético total
- ▶ Cálculo de la recomendación dietética

MÓDULO 3 MI PLAN DE ALIMENTACIÓN

SEMANA 3

TEMAS

- 3.1. Orientación alimentaria
- 3.2. Alimentación correcta
- 3.3. Hábitos de alimentación saludables
- 3.4. Prescripción dietética

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Formato de frecuencia de alimentos
- ▶ Formulario para obtener GET, GEB y ETA

PRÁCTICA INTEGRADORA 1 PLAN DE ALIMENTACIÓN

SEMANA 4

En esta práctica consolidarás los conocimientos y habilidades adquiridos en los primeros 3 módulos de estudio. Diseñarás un plan de alimentación donde recuperarás tus conocimientos sobre evaluación antropométrica y cálculo de requerimientos nutricionales tomando en cuenta el gasto de energía y las condiciones de salud, así como la correcta distribución de alimentos.

MÓDULO 4 DIGESTIÓN Y SUS ALTERACIONES

SEMANA 1

TEMAS

- 4.1. Aparato digestivo
- 4.2. Digestión y absorción de los nutrimentos
- 4.3. Problemas gastrointestinales y alimentación

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Identificando los alimentos que se consumen en 24 horas

RECETAS

- ▶ Budín de arroz, zanahoria y calabaza
- ▶ Manzana horneada con puré de camote
- ▶ Ensalada verde con vinagreta de vino tinto
- ▶ Galletas de chocolate, naranja y frutos secos
- ▶ Jitomates rellenos
- ▶ Paletas de yogurth con melón y fresa

MÓDULO 5 MENÚS RICOS Y SALUDABLES

SEMANA 2

TEMAS

- 5.1. Consumo de grasas
- 5.2. Consumo de azúcares
- 5.3. Consumo de sal
- 5.4. Creación de combinaciones saludables

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Consumo de grasas
- ▶ Consumo de azúcares
- ▶ Consumo de sal

RECETAS

- ▶ Camarones orientales
- ▶ Rigatoni con brócoli
- ▶ Pan vegano de chocolate y avellanas
- ▶ Pollo al horno con limón, ajo y tomillo
- ▶ Crumble de duraznos
- ▶ Cheesecake

MÓDULO 6
**ANÁLISIS
DE COMIDA
MEXICANA**

SEMANA 3

TEMAS

- 6.1. Cultura alimentaria tradicional
- 6.2. Alimentación mexicana actual

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Guisados con pollo
- ▶ Guisados con carne
- ▶ Guisados con pescado
- ▶ Guisados vegetarianos

RECETAS

- ▶ Pozole
- ▶ Enchiladas rojas con verduras
- ▶ Cochinita pibil
- ▶ Cazuela de pescado
- ▶ Chipotles con requesón
- ▶ Tepanyaki de pollo

**PRÁCTICA
INTEGRADORA 2**

MENÚ PARA
DIVERSOS ESTILOS
DE VIDA

SEMANA 4

En esta práctica diseñarás una dieta para una persona con problemas de salud y emitirás recomendaciones encaminadas a mejorar sus molestias digestivas. Para ello deberás recuperar tus conocimientos sobre la relación estilo de vida - alimentación - enfermedad y cómo incluir opciones de comida de calle dentro de un menú saludable.

MÓDULO 7
ALIMENTACIÓN
EN DIFERENTES
ETAPAS DE
LA VIDA

SEMANA 1

TEMAS

- 7.1. Nutrición en el primer año de vida
- 7.2. Nutrición del preescolar y escolar
- 7.3. Nutrición del adolescente
- 7.4. Nutrición del adulto
- 7.5. Nutrición del adulto mayor

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Cálculo de requerimientos nutricionales
- ▶ Tablas de gasto energético basal

RECETAS

- ▶ Yogurt de plátano asado
- ▶ Pan de fibra con pera y zanahoria
- ▶ Pasta boloñesa
- ▶ Sándwiches abiertos de queso
- ▶ Montañas de manzana
- ▶ Nopalitos rellenos de huevo

MÓDULO 8
LECTURA E
INTERPRETACIÓN
DEL ETIQUETADO
NUTRICIONAL

SEMANA 2

TEMAS

- 8.1. Etiquetado
- 8.2. Generalidades
- 8.3. Compras inteligentes

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Diccionario para la interpretación de etiquetas

MÓDULO 9
**TENDENCIAS
ACTUALES EN LA
ALIMENTACIÓN**

SEMANA 3

TEMAS

- 9.1. ¿Cómo elegimos comer?
- 9.2. Preferencias y tendencias en la elección de productos alimentarios
- 9.2. Alimentos y productos light

MATERIAL DE APOYO

- ▶ Clasificación de alimentos modificados
- ▶ Tablas guía para alimentos modificados
- ▶ Guía para el consumo de productos light

RECETAS

- ▶ Muffins de chocolate con frutos rojos sin gluten
- ▶ Salteado de tofu oriental
- ▶ Berenjenas rellenas
- ▶ Medallón de pollo sobre panqueques de calabaza
- ▶ Crema catalana con gelatina de fresa
- ▶ Ensalada de frutos rojos con semillas

**PRÁCTICA
INTEGRADORA
FINAL**

PRODUCTOS
OFERTADOS EN EL
MERCADO

SEMANA 4

En esta última práctica integradora deberás seleccionar de entre diversos productos ofertados en el mercado (light, ricos en ácidos grasos omega 3, probióticos, prebióticos, sin gluten y sin lactosa), aquellos que favorezcan la salud para incorporarlos a la alimentación del día a día con notables beneficios.



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