



# FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



**TECNICO PROFESIONAL EN  
HERBODIETÉTICA**

**Horas de formación:** 300h

**Materiales Incluidos:**

- 1 Manual teórico: "Herbodietética y Fitoterapia"
- 1 Manual teórico: "Elaboración de Dietas. Dietoterapia"
- 1 Manual teórico: "Necesidades Nutricionales y Estudio de los Nutrientes"
- 1 Manual teórico: "Estudio de los Alimentos"
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Técnico Profesional en Herbodietética"
- 1 CDROM: "Dietética y Nutrición"

**Salidas profesionales:** Dietética y Nutrición / Herbodietética / Farmacias / Clínicas / Fisioterapia / Fitoterapia / Herbolarios / Naturoterapia

**Para que te prepara este Curso:** El presente curso, tiene como objetivo proporcionar una amplia visión de lo que es la nutrición humana, en torno a la Herbodietética y por otro lado desmitificando la dietética como un simple régimen alimentario y proporcionando los conocimientos necesarios y actualizados sobre elaboración de planes alimenticios, educación nutricional y alimentación en diferentes etapas de la vida. Por tanto el programa formativo ayudará a disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas en los distintos estado fisiológicos, así como ofrecer los conocimientos necesarios para aquellas personas que deseen recibir una formación específica en Herbodietética y conocer las diferentes plantas medicinales que se encuentran en nuestra naturaleza, así como sus maneras de aplicación, beneficios, contraindicaciones que pueden tener en su uso como plantas medicinales.

**A quién va dirigido este Curso:** Cualquier profesional interesado en trabajar como técnico en Herbodietética en la elaboración de dietas en franquicias de nutrición, equipos de elaboración de dietas en residencias de mayores, hospitales, equipos deportivos, gimnasios, comedores escolares, etc. Así como cualquier profesional dedicado a este sector que quiera ampliar sus conocimientos. Profesionales de educación, que lo consideren útil para aplicarlo en sus aulas, profesionales de salud mental, y cualquier persona que desee orientar su futuro profesional en esta dirección.

## PARTE 1. EXPERTO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN: DIETOTERAPIA

### MÓDULO I. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

#### TEMA 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

#### TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

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

#### TEMA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

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

#### TEMA 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

#### TEMA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

#### TEMA 6. LÍPIDOS

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

## **TEMA 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

## **TEMA 8. VITAMINAS**

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

## **TEMA 9. MINERALES**

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

## **TEMA 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 la alimentación

## **MÓDULO II. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS**

### **TEMA 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

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

1. Alimentos de origen vegetal
2. Otros alimentos

### **TEMA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos

#### **TEMA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS**

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

#### **TEMA 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

#### **TEMA 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

### **MÓDULO III. ELABORACIÓN DE DIETAS. DIETOTERAPIA**

#### **TEMA 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

#### **TEMA 2. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS I**

1. Qué son las tablas de composición de alimentos
2. Tablas de composición de alimentos: Tablas de composición de alimentos. Cereales. Tablas de composición de alimentos. Leguminosas. Tablas de composición de alimentos. Tubérculos y hortalizas. Tablas de composición de alimentos. Frutas. Tablas de composición de alimentos. Frutos secos. Tablas de composición de alimentos. Leche y derivados. Tablas de composición de alimentos. Huevos

#### **TEMA 3. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS II**

1. Tablas de composición de alimentos: Tablas de composición de alimentos. Azúcares y dulces varios. Tablas de composición de alimentos. Aceites y grasas. Tablas de composición de alimentos. Pescados. Tablas de composición de alimentos. Carne

#### TEMA 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

#### TEMA 5. DIETAS EN ESTADOS FISIOLÓGICOS

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

#### TEMA 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

#### ANEXOS

12. Dieta hiposódica
13. Dieta hipocalórica
14. Dieta hipocalórica I
15. Dieta hipocalórica II
16. Ejemplo de dieta hipocalórica III
17. Dieta baja en azúcar
18. Dieta astringente moderada
19. Dieta pobre en grasa
20. Dieta laxante
21. Dieta vegetariana
22. Dieta proteica
23. Dieta ayurvédica
24. Dieta durante el embarazo

## PARTE 2. HERBODIETÉTICA Y FITOTERAPIA

### TEMA 1. INTRODUCCIÓN A LA FITOTERAPIA

1. Definición de conceptos
2. Evolución histórica de la Fitoterapia
3. Conceptos básicos actuales en Fitoterapia
4. Medicamentos de síntesis química y plantas medicinales
5. La utilización de las plantas medicinales
6. Legislación

### TEMA 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

### TEMA 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

### TEMA 4. HERBODIETÉTICA (I)

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

### TEMA 5. HERBODIETÉTICA (II)

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