



# CONTENIDO PROGRAMÁTICO DIPLOMADO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN



## **DIPLOMADO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN**

### **CONTENIDO PROGRAMÁTICO:**

1. Alimentación normal
  - 1.1. Leyes de la alimentación
2. Nutrición
  - 2.1. Tiempo o funciones de la nutrición
  - 2.2. Nutriente o principio nutritivo
3. Bromatología
  - 3.1. Objetivos de la bromatología
  - 3.2. Consideraciones conceptuales de bromatología
4. Dietoterapia
  - 4.1. Régimen normal
  - 4.2. Regímenes fundamentales
5. Hidratos de carbono
  - 5.1. Clasificación de los hidratos de carbono
    - 5.1.1. Almidones o féculas
    - 5.1.2. Azúcares
    - 5.1.3. Fibra
    - 5.1.4. Las reservas de hidratos de carbono o glúcidos: El glucógeno
    - 5.1.5. El índice glucémico
    - 5.1.6. Necesidades diarias de hidratos de carbono o glúcidos
6. Lípidos o grasas
  - 6.1. Necesidades diarias de lípidos



## 7. Proteínas

- 7.1. Clasificación
- 7.2. Balance de nitrógeno
- 7.3. Aminoácidos esenciales
- 7.4. Vías de síntesis y descomposición
- 7.5. Valor biológico de las proteínas
- 7.6. Necesidades diarias de proteínas
- 7.7. ¿Proteínas de origen vegetal o animal?

## 8. Vitaminas

- 8.1. Vitaminas liposolubles
- 8.2. Vitaminas hidrosolubles
- 8.3. Falsas vitaminas o vitamínoles
- 8.4. Consideraciones sobre las necesidades de vitaminas

## 9. Minerales

- 9.1. Macroelementos
- 9.2. Microelementos
- 9.3. Oligoelementos
- 9.4. Recomendaciones generales

## 10. El agua

- 10.1. Necesidades diarias de agua
- 10.2. Recomendaciones sobre el consumo de agua

## 11. Antioxidantes

- 11.1. Clasificación
- 11.2. Mecanismos de acción
- 11.3. Mecanismos
- 11.4. Efectos en la salud
- 11.5. Alimentos antioxidantes
- 11.6. Estrés oxidativo
- 11.7. Medición del estrés oxidativo
- 11.8. Consecuencias en el organismo
- 11.9. Radicales libres