

## **"Bases de la Dieta Mediterránea y perfil proteico"**

Fecha de inicio 05-09-2023

Fecha de finalización 04-09-2024

Directora de la actividad: MariLourdes de Torre Aured

### Objetivo principal del curso:

- Conocer el Patrón de Dieta Mediterránea y sus principios de alimentación saludable para utilizarlo como medio de promoción de la salud.
- Conocer y profundizar a cerca de los diferentes perfiles proteicos y su implicación en la dieta mediterránea

### Objetivos específicos

- Conocer el origen del concepto Dieta Mediterráneo desde una perspectiva histórica y antropológica.
- Entender los efectos beneficiosos que tiene la Dieta Mediterránea más allá del patrón de alimentación.
- Describir las características de los macro y micronutrientes, base de la Dieta Mediterránea.
- Conocer y profundizar sobre las diferentes fuentes de proteínas en la dieta mediterránea.
- Conocer el papel de la carne de cerdo en la alimentación tradicional de la dieta mediterránea.
- Conocer la importancia nutricional y las características de las proteínas vegetales presentes en las legumbres.
- Analizar el valor de los cereales en la dieta mediterránea
- Identificar los principales perfiles lipídicos de la dieta mediterránea
- Identificar las herramientas de aprendizaje para la adquisición de hábitos saludables en la adherencia al tratamiento dietético.

Contenidos del curso:

**MÓDULO INTRODUCTORIO: DIETA MEDITERRÁNEA Y SALUD**

1. Introducción: Dieta Mediterránea a través de la historia
2. El origen de un mito
  - a) Enfoque cultural: el reconocimiento de la UNESCO
  - b) El estilo de vida mediterráneo
    - La convivencia
    - Comer en familia y en compañía
    - Actividad física
    - El descanso y la siesta
    - Tradición y usos culinarios
  - c) Dieta Mediterránea y la salud
  - d) The Blue zones
3. Conclusiones  
Referencias

**MÓDULO 1: LOS INTANGIBLES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA Y LA ADHERENCIA.**

**Capítulo 1: EDUCACIÓN EN DIETA EQUILIBRADA. ADIESTRAMIENTO NUTRICIONAL Y ADHERENCIA DIETÉTICA.**

- 1.1** Introducción
- 1.2** Alimentación y nutrición. Conceptos.
- 1.3** Las TICs entre las herramientas de la educación nutricional
- 1.4** Determinantes de Salud
- 1.5** Adiestramiento Nutricional
- 1.6** Discusión
- 1.7** Conclusiones/Resumen  
Bibliografía

**Capítulo 2: FILOSOFÍA Y CULTURA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA.**

- 2.1** Introducción
- 2.2** Historia y Antropología
  - 2.2.1** Historia Reciente
- 2.3** Evidencias científicas
- 2.4** Discusión
- 2.5** Conclusiones y Resumen  
Bibliografía  
Enlaces de interés

## **MÓDULO 2: PERFIL PROTEICO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA (1º parte)**

### **Capítulo 3: PROTEÍNA DE LAS CARNES**

- 3.1** Introducción
- 3.2** La carne
  - 3.2.1** Composición nutricional de la carne
  - 3.2.2** Proteínas
  - 3.2.3** Diferentes tipos de carnes
    - 3.2.3.1** Carne de cerdo
    - 3.2.3.2** Carne de pollo
    - 3.2.3.3** Carne de vacuno
    - 3.2.3.4** Derivados cárnicos
- 3.3.** Recomendaciones de consumo
- 3.4** Alergia a la proteína de la carne

### **Capítulo 4: PROTEÍNA DE LECHE Y HUEVOS**

- 4.1** El huevo
  - 4.1.1** Composición nutricional del huevo
  - 4.1.2** Proteínas del huevo
  - 4.1.3** Recomendaciones de consumo
  - 4.1.4** Alergia a la proteína del huevo
- 4.2** La leche
  - 4.2.1** Composición nutricional de la leche
  - 4.2.2** Proteínas de la leche.
  - 4.2.3** Recomendaciones de consumo
  - 4.2.4** Patologías relacionadas con la leche: intolerancia a la lactosa

## **MÓDULO 3: PERFIL PROTEICO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA (2º parte)**

### **Capítulo 5: PROTEÍNA DEL PESCADO Y MARISCO**

- 5.1** Introducción
- 5.2** Composición nutricional del pescado y marisco
- 5.3** Proteínas del pescado y marisco
- 5.4** Recomendaciones de consumo
- 5.5** Problemas asociados al consumo del pescado: alergias
- 5.6** Problemas asociados al consumo de pescado: escombroidosis

## **Capítulo 6: PROTEÍNAS VEGETALES EN LA DIETA MEDITERRÁNEA**

### **6.1 Legumbres**

#### **6.1.1 Introducción**

#### **6.1.2 Características nutricionales**

##### **6.1.2.1 Proteínas**

##### **6.1.2.2 Carbohidratos**

##### **6.1.2.3 Fibra**

##### **6.1.2.4 Lípidos**

##### **6.1.2.5 Vitaminas y minerales**

#### **6.1.3 Recomendaciones de consumo**

### **6.2 Cereales**

#### **6.2.1 Introducción**

#### **6.2.2 Composición nutricional: Contenido proteico**

### **6.3 Frutos secos**

#### **6.3.1 Introducción**

#### **6.3.2 Composición nutricional: Contenido proteico**

## **MÓDULO 4: PERFIL LIPÍDICO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA.**

### **Capítulo 7 AOVE Y OTRAS FUENTES DE LÍPIDOS EN LA DIETA MEDITERRÁNEA**

#### **7.1 Introducción**

#### **7.2 Tipos de ácidos grasos**

#### **7.3 Aceite de oliva**

#### **7.4 Aceite de oliva virgen extra**

#### **7.5 Frutos secos**

#### **7.6 Las carnes. El papel de la carne de cerdo en la DM**

#### **7.7 Pescado**

## **MÓDULO 5: LA FIBRA EN LA DIETA MEDITERRÁNEA**

### **Capítulo 8: LOS CEREALES**

#### **8.1 Introducción**

#### **8.2 Cereales alimento básico para el hombre**

#### **8.3 Características: Estructura del grano de cereal**

#### **8.4 Beneficios de los cereales en cuanto a su composición: Micro y Macronutrientes.**

#### **8.5 Cereales más consumidos en la actualidad: Variedades.**

#### **8.6 Beneficio de los cereales para la salud**

#### **8.7 Últimos cambios en la legislación que afecten a la industria de los cereales**

#### **8.8 Cereales en la dieta mediterránea: Usos del grano de cereal**

**Capítulo 9:** LEGUMBRES, FRUTOS SECOS, HORTALIZAS Y FRUTAS Introducción

- 9.1 Tipos de fibra
- 9.2 Legumbres
- 9.3 Frutos secos
- 9.4 Verduras y hortalizas
- 9.5 Frutas

**MÓDULO 6: HIDRATACIÓN.**

**Capítulo 10:** EL AGUA COMO PRINCIPAL BEBIDA PARA LA HIDRATACIÓN

- 10.1 Historia
- 10.2 Características generales
- 10.3 Aspectos legales de su consumo
- 10.4 Necesidades hídricas en situaciones normales
- 10.5 Necesidades hídricas en situaciones especiales
- 10.6 El agua en la dieta mediterránea
- 10.7 Otros líquidos

**MÓDULO 7: RECETAS Y HERRAMIENTAS PRÁCTICAS**

Recetas tradicionales de la Dieta Mediterráneas

Herramientas para la consulta

Material adicional:

- Todos los temarios se presentan en formato PDF y con link a una conferencia locutada.
- Además de recetas sencillas y tradicionales de la dieta mediterránea.

Autores del curso:

- **MariLourdes de Torres Aured:** Diplomada Universitaria en Enfermería. Máster en Dietética y Dietoterapia. Supervisora Unidad Funcional de Dietética y Nutrición del H. U. Miguel Servet. Zaragoza. Coordinadora de SEDCA-Aragón. Consejo de Redacción de la Revista Científica Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, en la actualidad. Ponente de cursos y congresos. Profesora.
- **Mercedes López-Pardo Martínez:** Graduada en Enfermería y post graduada en Metodología de la investigación en ciencias de la salud. Experta e educación Nutricional. Experta en Nutrición clínica, Experta en Obesidad. 35 años de experiencia impartiendo clases de nutrición en la Universidad y como enfermera

- educadora en nutrición. Miembro del comité científico de la Asociación Española de Enfermeras de Nutrición y Dietética ADENYD. Secretaria científica de la Junta directiva de la Federación de Sociedades de Nutrición y Dietética (FESNAD).
- **Cristina Miguel Atanes.** Enfermera. Máster en Nutrición Humana y Dietética Aplicada por la UCM. Tutora del Experto en Nutrición y Dietética para Enfermería de Aula DAE y del Experto en Nutrición y Alimentación saludable de FUDEN.
- **Carmen Martín Salinas:** Enfermera. Máster Oficial en Docencia Universitaria. Profesora del Departamento de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Presidenta y cofundadora de ADENYD
- **Rosa M. Casas:** Licenciada en Ciencias Químicas por la UB; Máster de Multimedia y Educación por la UB; Máster en Alimentación y Nutrición por la UB; Máster Oficial en Nutrición y Metabolismo por la UB y URV; Doctora en Medicina de la UB. Investigadora y responsable del grupo de investigación de Riesgo Cardiovascular, Nutrición y Envejecimiento Saludable del Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer (IDIBAPS). Investigadora.
- **Sara Castro.** Graduada en Nutrición humana y dietética. Doctora por la Universidad de Barcelona especialista en Dieta Mediterránea adaptada a diferentes enfermedades y etapas de la vida. Máster en Medicina Traslacional. Investigadora postdoctoral.
- **Cristina Duch Canals.** Gastrónoma: especialista en cocina dietoterapéutica. Responsable creativa de recetas, menús y desarrollos culinarios. Responsable del área de gastronomía de GAN.

#### A quién va dirigido:

Solicitada la acreditación para las siguientes profesiones sanitarias:

- Enfermeros/as
- Dietistas-nutricionistas
- Técnicos/as de cuidados auxiliares de enfermería
- Técnicos/as grado superior en dietética
- Médicos/as
- Farmacéuticos/as

## Logística

### **Secretaría de atención al usuario y resolución de dudas:**

El curso "Bases de la Dieta Mediterránea y perfil proteico" dispone de un servicio de secretaría técnica para dar respuesta a las inquietudes, dudas o comentarios que puedan plantearse sobre los temas o los contenidos o el seguimiento del curso. Puede contactar con la secretaría técnica a través del correo electrónico [info2@gan-bcn.com](mailto:info2@gan-bcn.com). O bien llamando al teléfono 934143555 en el en el horario siguiente: de lunes a jueves de 10-14.00 / 16-17h y viernes de 10:00 a 14.00 horas.

### **Algunos detalles de interés del curso:**

Desde el momento de la inscripción al curso, el contenido de todos los módulos está abierto para el estudio. El curso cuenta con un examen tipo test con preguntas teóricas y relacionadas con casos clínicos. Para aprobar es necesario hacerlo con un 70% de las preguntas correctas.

El plazo del que se dispone para la realización del examen es de 3 meses a partir de la fecha de inscripción al curso. Una vez finalizado ese tiempo, la plataforma no le permitirá realizar el examen y debe ponerse en contacto con la secretaria técnica para que le vuelvan a abrir la inscripción.

**Atención:** Aun disponiendo de manera general de 3 meses para la realización del examen, el último día de validez del curso es el 04 de septiembre del 2024, por lo posterior a esa fecha no será posible realizar el examen.

**Curso organizado por:**