

“Bases de la Dieta Mediterránea y perfil proteico”

Fecha de inicio 09-09-2025

Fecha de finalización 08-09-2026

Directora de la actividad: Geles Duch

Objetivo principal del curso:

- Comprender la esencia de la Dieta Mediterránea a través de entender sus principios fundamentales de alimentación saludable, así como sus beneficios para la salud en general.
- Conocer el patrón de Dieta Mediterránea como medio de promoción de la salud, pudiendo ofrecer a los pacientes consejos específicos y personalizados para mejorar su salud a través de la alimentación, siempre que sus habilidades y competencias lo permitan.
- Familiarizarse con los diferentes perfiles proteicos de la Dieta Mediterránea

Objetivos específicos

- Comprender el origen histórico y antropológico de la Dieta Mediterránea.
- Explorar los beneficios adicionales de la Dieta Mediterránea más allá de su patrón alimentario.
- Repasar las características de los macro y micronutrientes, base de la Dieta Mediterránea.
- Identificar los grupos de alimentos y sus principales nutrientes dentro de la Dieta Mediterránea.
- Conocer las características de las fuentes proteicas en la Dieta Mediterránea y su interacción con otros nutrientes.
- Estudiar el papel de la carne de cerdo en la alimentación tradicional mediterránea.
- Adquirir herramientas prácticas y recetas simples para promover una alimentación mediterránea saludable, enfocándose en su contenido proteico.

Contenidos del curso:

MÓDULO INTRODUCTORIO: DIETA MEDITERRÁNEA Y SALUD

1. Introducción: Dieta Mediterránea a través de la historia
2. El origen de un mito
 - Enfoque cultural: el reconocimiento de la UNESCO
 - El estilo de vida mediterráneo
 - La convivencia
 - Comer en familia y en compañía
 - Actividad física
 - El descanso y la siesta
 - Tradición y usos culinarios
 - Dieta Mediterránea y la salud
 - 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 están disponibles en formato PDF y contienen conferencias locutadas.
- Se incluyen recetas y videorecetas

Autores del curso:

- **MariLourdes de Torres Aured:** Enfermera. Máster en Dietética y Dietoterapia.
- **Mercedes López-Pardo Martínez:** Enfermera. Experta e educación Nutricional. Experta en Nutrición clínica, Experta en Obesidad.
- **Cristina Miguel Atanes.** Enfermera. Máster en Nutrición Humana y Dietética Aplicada.
- **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.

- **Rosa M. Casas:** Lcda. Químicas. Doctora en Medicina. Máster de Multimedia y Educación; Máster en Alimentación y Nutrición; Máster Oficial en Nutrición y Metabolismo; 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.** Dietista nutricionista. 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 del área de gastronomía de GAN.

A quién va dirigido:

Solicitada la acreditación para las siguientes profesiones sanitarias:

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

Logística

Secretaría de atención al usuario y resolución de dudas:

El curso ofrece un servicio de secretaría técnica para responder preguntas y brindar apoyo. Puedes contactar con ellos por correo electrónico en info2@gan-bcn.com.

Detalles de interés del curso:

- El curso permanece abierto desde el 09/09/2025 al 08/09/2026. Durante este período, puedes inscribirte y tendrás 3 meses para completar el examen final de contenidos. Si necesitas más tiempo, ponte en contacto con la secretaría técnica. Todos los módulos están disponibles para su estudio desde el momento de la inscripción.
- El examen final es tipo test y consta de preguntas teóricas y casos clínicos. Debes obtener al menos un 70% de respuestas correctas (39 preguntas) para aprobar. Tienes 3 intentos para completarlo.
- Puedes guardar las respuestas contestadas y continuar en otro momento.
- El diploma emitido incluirá un código de verificación.

Importante: El curso cerrará definitivamente el 08/09/26, por lo que, aunque se indique que tienes 3 meses para completarlo, ten en cuenta que no podrás acceder al curso después de esa fecha

Curso organizado por: