

MÁSTER EN COCINA SALUDABLE

OBJETIVOS:

- Actualización y puesta al día en dietética, alimentación y manipulación de alimentos con el fin de establecer unos conocimientos genéricos en el ámbito de la cocina saludable.
- Conocer las diferencias alimentarias en los distintos ámbitos y situaciones de la vida, tales como la niñez, el embarazo, la ancianidad, el deporte...
- Mejorar la formación en alimentación transgénica y en genética alimenticia.
- Conocer e intervenir sobre los riesgos laborales en el personal de hostelería y restauración.

CONTENIDOS:

Manual 1. Certificación en dietética y ciencias de la alimentación

Introducción

1. La energía
 2. Los nutrientes
 3. El agua
 4. Digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes
 5. Alimentación equilibrada y raciones alimentarias recomendadas a la población en general
 6. Planificación de una dieta diaria equilibrada
 7. Consejos dietéticos para los que comen fuera de casa
 8. Alimentación vegetariana
 9. La alimentación de los deportistas
 10. Alimentación en las diferentes etapas de la vida
 11. Enfermedades transmitidas por los alimentos
 12. La conservación de los alimentos
 13. Técnicas culinarias
 14. Interacción medicamentos-alimentos
 15. Valoración nutricional
 16. Los aditivos alimentarios
 17. Valoración de análisis de sangre
 18. Dietoterapia
- Bibliografía

Manual 2. Curso superior para el manipulador de alimentos

1. Parte básica común
2. Almacenamiento, envasado y distribución polivalente
3. Carne y derivados, aves y caza.

4. Comidas preparadas
5. Harinas y derivados
6. Helados y horchatas
7. Hortofrutícola hortalizas, verduras hongos y frutas, cereales, leguminosas, tubérculos y frutos secos crudos
8. Huevos y derivados
9. Lácteos y derivados
10. Pescados crustáceos, moluscos y derivados

Manual 3. Alimentación para embarazadas

1. Alimentación sana antes del embarazo.
 2. Cambios en el organismo de la mujer gestante.
 3. Desarrollo del feto durante la gestación.
 4. Necesidades nutricionales del feto.
 5. Necesidades nutritivas de la embarazada.
 6. Alimentos que debe consumir la embarazada con moderación.
 7. Trucos para combatir molestias típicas del embarazo.
 8. Alimentos que pueden provocar infecciones.
 9. Planificación de la dieta diaria durante el embarazo.
 10. Remedios naturales de hierbas que se pueden tomar en el embarazo.
 11. Consejos dietéticos para embarazos especiales.
 12. Alimentación de la madre lactante.
- Bibliografía

Manual 4. Alimentación para tus hijos

1. Desarrollo del niño de 0 a 12 meses.
2. Alimentación del niño de 0 a 4 meses.
3. Alimentación del niño de los 4 a 5 meses.
4. Alimentación del niño de 6 a 9 meses.
5. Alimentación del niño de 10 a 12 meses.
6. El desarrollo del niño de 12 meses a 6 años.
7. Alimentación del niño de 12 a 18 meses.
8. Alimentación del niño de 18 a 24 meses.
9. Alimentación del niño de 2 a 3 años.
10. Alimentación del niño de 4 a 12 años.
11. Alimentación equilibrada.
12. Alimentación del niño en situaciones especiales.

Manual 5. Especialista en alimentación para mayores

I. Proceso de envejecimiento.

II. Los cambios en el proceso de envejecimiento. Relación entre alimentación y envejecimiento saludable.

III. Requerimientos nutricionales en personas de edad avanzada.

IV. Recomendaciones alimentarias en situaciones especiales en geriatría.

1. Alimentación en las patologías y los trastornos más frecuentes en la vejez.
2. Interacción medicamentos-alimentos.
3. Enfermedades transmitidas por los alimentos.
4. Dietas terapéuticas. La dieta basal geriátrica.
5. Nutrición artificial..

V. Valoración geriátrica del estado nutricional y recomendaciones dietéticas.

Alimentación saludable en la vejez.

Actualizaciones nutricionales geriátricas.

Técnicas culinarias. Recomendaciones.

El ejercicio y la salud del anciano

Desnutrición en el anciano.

Valoración del estado nutricional y valoración geriátrica integral.

Manual 6. Riesgos laborales en el personal de hostelería y restauración

1. La cocina.
2. La higiene.
3. La prevención: conceptos.
4. Prevención de riesgos laborales.
5. Riesgos laborales en hostelería I.
6. Riesgos en hostelería II.
7. Riesgos en hostelería III.
8. Protección del trabajador.
9. Primeros auxilios.

Manual 7. Alimentación vegetariana

Introducción

1. Los nutrientes para la vida
2. El vegetarianismo
3. Planificación de una alimentación equilibrada
4. La alimentación de los lactantes y niños vegetarianos
5. Dieta vegetariana en mujeres embarazadas y que amamantan
6. La dieta del deportista vegetariano de alta competición

Anexos

Bibliografía

Manual 8. Alimentación para deportistas

Introducción.

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física.
2. Beneficios de la actividad física.
3. Nutrientes que aportan energía.
4. Nutrientes que no aportan energía.
5. Características nutricionales de los alimentos.
6. La importancia de una buena hidratación en el ejercicio.
7. Ayudas ergogénicas para mejorar el rendimiento deportivo.
8. La alimentación según el momento deportivo.
9. La alimentación del deportista vegetariano.
10. Planificación de un programa nutricional para deportistas.

Bibliografía

Manual 9. Alimentación para empresarios

1. Alimentación equilibrada y raciones alimentarias recomendadas en la población en general.
2. Nutrientes.
3. Planificación de una dieta diaria equilibrada.
4. Técnicas culinarias.
5. Comer fuera de casa sin jugarse la salud.
6. Otras situaciones especiales.

Bibliografía

Manual 10. Manipulación genética alimentaria

1. Alimentación equilibrada y raciones alimentarias recomendadas en la población en general.
2. Nutrientes.
3. Planificación de una dieta diaria equilibrada.
4. Técnicas culinarias.
5. Comer fuera de casa sin jugarse la salud.
6. Otras situaciones especiales.

Bibliografía