



Código: 28662
Curso: Nutrición en las Enfermedades
Cardiovasculares (Acreditación UEMC
equivalente a 4,5 créditos ECTS)
Modalidad: ONLINE
Duración: 110h.

Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología Online. Este sistema de enseñanza e-learning está organizado de tal forma, que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. Esta modalidad también permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.

El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado, se exigirá un mínimo de 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Dentro de la plataforma podrá consultar la *Guía didáctica del alumno* donde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación.

La titulación acreditada por la **Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)** será enviada al alumno en un plazo aproximado de dos meses después de finalizado el curso.

Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.

En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:



Requisitos previos

No hay requisitos previos, ni formativos ni profesionales.

Salidas profesionales

Además de aumentar la cualificación profesional, este curso acreditado por la **Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)**, está reconocido, es baremable para la mayoría de convocatorias en oposiciones públicas y permite obtener una serie de **Créditos ECTS** que completarían la formación Universitaria o no Universitaria del alumno.

Objetivos

- Conocer los síntomas de las enfermedades cardiovasculares.
- Aprender los aspectos nutricionales de las enfermedades cardiovasculares.
- Describir las recomendaciones dietéticas a seguir para el cuidado del sistema cardiovascular.

Con la realización de este curso obtendrás una acreditación Universitaria equivalente a 4,5 créditos ECTS.

Contenidos

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

1. Aspectos generales de las enfermedades cardiovasculares
2. - Principales factores de riesgo
3. Tipos de enfermedades cardiovasculares
4. - Cardiopatía isquémica
5. - Cardiopatía coronaria
6. - Accidente cerebrovascular
7. - Aterosclerosis
8. - Infarto de miocardio
9. - Angina de pecho
10. - Muerte súbita

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA INFLUENCIA DE LAS GRASAS QUE FORMAN LA DIETA SOBRE LA SALUD CARDIOVASCULAR

1. Las grasas
2. - Las grasas presentes en los alimentos
3. - Las grasas presentes en la sangre
4. - Interacción de los tipos de grasas
5. Ácidos grasos trans
6. El colesterol
7. - El colesterol presente en los alimentos
8. - El colesterol presente en la sangre

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INFLUENCIA DE OTROS NUTRIENTES SOBRE LA SALUD CARDIOVASCULAR

1. Proteínas
2. Hidratos de carbono
3. Fibra vegetal
4. Antioxidantes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISLIPEMIAS

1. Introducción a la dislipemia
2. - Clasificación
3. - Síntomas y diagnóstico
4. - Dislipemia y riesgo de enfermedades cardiovasculares
5. Tratamiento de las dislipemias
6. - Tratamiento dietético
7. - Tratamiento farmacológico
8. Alimentos recomendables y no recomendable para las dislipemias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIPERTENSIÓN ARTERIAL

1. La hipertensión arterial como factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares
2. - Causas de la hipertensión arterial
3. Nutrición e hipertensión arterial
4. - Factores dietéticos implicados
5. - Dietas efectivas

6. El ejercicio físico para combatir la hipertensión arterial

7. Tratamiento farmacológico de la hipertensión

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OBESIDAD

1. Aspectos generales de la obesidad

2. Riesgo cardiovascular y otras complicaciones de la obesidad

3. Alimentación equilibrada para reducir la obesidad

4. - Requisitos para lograr alimentación equilibrada

5. - Pirámide nutricional

6. - Óvalo nutricional

7. - La dieta mediterránea

8. Tratamiento dietético de la obesidad

9. - Recomendaciones dietéticas

10. - Dietas hipocalóricas

11. - Sustitutivos de comidas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIABETES Y COMPLICACIONES CRÓNICAS

1. Características generales de la diabetes

2. - La diabetes como factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares

3. Resistencia a la insulina y síndrome metabólico

4. Alimentación adecuada en la diabetes para prevenir las enfermedades cardiovasculares

5. - Recomendaciones generales

6. - Planes de alimentación por raciones

7. Ejercicio físico y diabetes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. INFLUENCIA DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN EL RIESGO CARDIOVASCULAR

1. Carnes y pescados

2. Huevos y lácteos

3. Cereales, harinas, pastas y legumbres

4. Frutas, verduras y hortalizas

5. Frutos secos

6. Alcohol y café

UNIDAD DIDÁCTICA 9. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA EL CUIDADO DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR

1. Reparto adecuado de las comidas

2. La importancia de consumir alimentos de temporada

3. Indicaciones para comer fuera sin que afecte a la salud

4. Técnicas culinarias

5. - Asar al horno, a la parrilla o a la plancha

6. - Hervir y cocer al vapor

7. - Freír en aceite

8. La utilización de especias y hierbas aromáticas para reducir el consumo de sal

9. Planificación para realizar una compra adecuada

UNIDAD DIDÁCTICA 10. FITOTERAPIA BÁSICA Y COMPLEMENTOS DIETÉTICOS PARA EL CUIDADO DEL APARATO CIRCULATORIO

1. Concepto de Fitoterapia

2. - Términos fitoterápicos

3. Las plantas medicinales

4. - Ventajas e inconvenientes de la utilización de las plantas medicinales

5. Plantas con propiedades medicinales asociadas a enfermedades cardiovasculares
6. - Ajo
7. - Alcachofa
8. - Castaño de indias
9. - Cebolla
10. - Digital
11. - Espino albar
12. - Jengibre
13. - Romero
14. - Té verde