



# Curso Práctico de Nutrición y Dietética



Instituto Profesional  
de Estudios de la Salud

# 1 ¿Quiénes somos?

*El Instituto Profesional de Estudios de la Salud es un Centro de Formación con más de 30 años de experiencia en la enseñanza a distancia y con más de 300.000 alumnos formados en materias relacionadas con el mundo de la Salud. Un Centro de Formación que cosecha éxitos en nuestro país y en Portugal.*

*Si estás pensando en dar un giro a tu vida, este es el momento. **¡Entra a formar parte de nuestra comunidad y vive la mejor experiencia educativa!***



## ÍNDICE

1. ¿Quiénes somos?
2. Presentación del Curso
3. Objetivos
4. A quién va dirigido
5. Metodología
6. Materiales
7. Temario
8. Campus virtual
9. Diploma
10. Bolsa de prácticas
11. Salidas profesionales
12. Financiación gratuita

SEGÚN REAL DECRETO 84/2004, la enseñanza que se imparte en las Escuelas y Centros de Formación, así como los Master y títulos propios de Universidades públicas y privadas, no tienen efectos académicos oficiales, en el sentido de que no llevan a la obtención de títulos reglados por el Ministerio de Educación como son los de Grado, Licenciado, Técnico... No obstante, este tipo de formación es insustituible a la hora de adaptarse a lo que demanda el mercado laboral en cada momento. En este sentido, el Diploma del Instituto Profesional de Estudios de la Salud goza de reconocido prestigio ante los departamentos de Recursos Humanos de las empresas.

## 2 Presentación del Curso

El Instituto Profesional de Estudios de la Salud te ofrece la posibilidad de convertirte en uno de los profesionales más demandados, con el Curso Práctico de Nutrición y Dietética.

Cada día crece la preocupación por los malos hábitos alimentarios y el Ministerio de Sanidad y la OMS están empezando a tomar medidas. De ahí que los profesionales en nutrición y dietética estén cada vez más demandados, y sus salidas laborales se hayan visto multiplicadas. Sus servicios son imprescindibles en centros de dietética, herboristerías, centros médicos pri-

vados, centros de estética, balnearios y spas, gimnasios, centros deportivos, hoteles, empresas de catering...

IPS te ofrece la oportunidad de acceder a una profesión en continuo auge, desde tu propio hogar y en solo 9 meses. Y acceder de esta manera a uno de los diplomas más valorados por las empresas.

Además, incluye un **software profesional de elaboración de dietas**.

## 3 Objetivos

En menos de 9 meses, dedicando solo una hora al día, podrás:

- Conocer los distintos nutrientes y sus funciones, en qué alimentos podemos encontrarlos, cómo sacar el máximo beneficio de ellos, etc.
- Crear una dieta equilibrada, dirigida a la obtención del peso ideal y un estado de salud idóneo, previniendo la obesidad y otras enfermedades.
- Conocer todo sobre dietoterapia y sobre alimentos funcionales, complementos alimenticios, plantas medicinales... así como

sobre seguridad alimenticia, riesgos e intoxicaciones alimentarias.

- Adaptar las distintas dietas a la situación personal de cada persona: edad, condición física...

En definitiva, estarás preparado para convertirte en uno de los profesionales más valorados en un gran abanico de puestos, tanto por cuenta propia como trabajando para distintos tipos de empresa como técnico y responsable de centros de dietética, de estética, ayudante de dietista en consultorios médicos, hoteles, empresas de catering, etc.

## 4 A quién va dirigido

A todas aquellas personas amantes de una dieta sana y que quieran ejercer como profesionales sin necesidad de conocimientos previos.



# 5 Metodología

Con el Instituto Profesional de Estudios de la Salud podrás estudiar a tu ritmo, desde tu hogar, sin perder el tiempo en desplazamientos ni depender de rígidos horarios. Este método te permite compatibilizar tu formación con tu actividad profesional u otras actividades. Además, dispondrás de las siguientes **ventajas**:

- Desde el primer día, tendrás un **profesor-tutor** a tu disposición, al que podrás realizar tus consultas por teléfono o a través del servicio de mensajería del Campus Virtual. También podrás apuntarte a **Videoclases** a través del Campus Virtual.
- Dispondrás de todo el **material de estudio** en tu hogar desde el principio. Completos manuales a todo color, con ejemplos, casos prácticos, etc.
- Un **Diploma** acreditará tus conocimientos. Una vez hayas finalizado satisfac-

toriamente tus estudios recibirás un Diploma que te será de gran utilidad en el exigente mercado laboral y acreditará tus conocimientos.

- **Bolsa de Trabajo.** El alumno interesado podrá incluir su *curriculum vitae* en la Bolsa que gestiona el mismo Centro. Importantes empresas acuden a ella con la garantía de que encontrarán profesionales cualificados.
- Dispondrás de un **Servicio de Orientación Laboral** por el cual un experto en esta área te dará **asesoramiento personalizado** sobre cómo elaborar tu *curriculum vitae*, cómo enfrentarte a una oferta de trabajo, etc.
- Podrás pagar tus estudios con total comodidad. Ofrecemos a nuestros alumnos un ventajoso **plan de financiación** por el que podrán abonar nuestros cursos en cómodas cuotas de estudio, sin intereses de ningún tipo.

# 6 Materiales

El Curso se compone de **siete manuales prácticos**, impresos a todo color, especialmente diseñados para la enseñanza a distancia, con multitud de ejemplos, cuadros, glosarios, gráficos y fotografías ilustrativas.

Además, el Curso incluye un **completo software profesional de elaboración de dietas** con el que podrás comenzar tu actividad profesional, elaborando dietas para cada cliente, buscando los alimentos que cubran sus necesidades de lípidos, proteínas, energía... a partir de un completo histórico de peso, diámetro de cintura, necesidades energéticas por ingesta, y con otras muchas utilidades.



# 7 Temario

## MÓDULO I. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- Capítulo 1.** Nutrición y salud
- Capítulo 2.** Los nutrientes
- Capítulo 3.** Necesidades energéticas
- Capítulo 4.** Lípidos e hidratos de carbono
- Capítulo 5.** Proteínas
- Capítulo 6.** Vitaminas y minerales
- Capítulo 7.** Los antioxidantes y la fibra

## MÓDULO II. GRUPOS DE ALIMENTOS

- Capítulo 1.** Clasificación de los alimentos
- Capítulo 2.** Productos cárnicos
- Capítulo 3.** Productos de la pesca
- Capítulo 4.** Huevos y ovoproductos
- Capítulo 5.** Leche y productos lácteos
- Capítulo 6.** Aceites y grasas
- Capítulo 7.** Cereales y derivados
- Capítulo 8.** Legumbres, hortalizas, frutas y frutos secos
- Capítulo 9.** Las bebidas

## MÓDULO III. ELABORACIÓN DE DIETAS

- Capítulo 1.** Dieta equilibrada y dieta mediterránea
- Capítulo 2.** Valoración nutricional y diseño de dietas
- Capítulo 3.** Tablas de composición de alimentos
- Capítulo 4.** Colectividades y restauración
- Capítulo 5.** Dietas de adelgazamiento especiales y “mágicas”

## MÓDULO IV. LAS NECESIDADES NUTRITIVAS EN LAS DIFERENTES ETAPAS

- Capítulo 1.** Las necesidades nutritivas en la infancia
- Capítulo 2.** Las necesidades nutritivas en la adolescencia
- Capítulo 3.** Las necesidades nutritivas en el embarazo
- Capítulo 4.** Las necesidades nutritivas del lactante y de la madre

**Capítulo 5.** Las necesidades nutritivas en la práctica del deporte

**Capítulo 6.** Las necesidades nutritivas del anciano

**Anexo.** La menopausia

## MÓDULO V. NUTRICIÓN EN LA ENFERMEDAD

- Capítulo 1.** Las modificaciones de la dieta basal
- Capítulo 2.** Dietas, obesidad y sobrepeso
- Capítulo 3.** Dietoterapia en la diabetes
- Capítulo 4.** Dieta y patologías cardiovasculares
- Capítulo 5.** Dieta y aparato digestivo
- Anexo.** Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia, bulimia y ortorexia

## MÓDULO VI. COMPLEMENTOS DIETÉTICOS Y ALIMENTOS FUNCIONALES

- Capítulo 1.** Aspectos legales del etiquetado y la publicidad de los alimentos
- Capítulo 2.** Productos dietéticos
- Capítulo 3.** Complementos alimenticios
- Capítulo 4.** Alimentos funcionales
- Capítulo 5.** Plantas medicinales

## MÓDULO VII. SANIDAD ALIMENTARIA Y ORIENTACIÓN LABORAL

- Capítulo 1.** Calidad, higiene y seguridad de los alimentos
- Capítulo 2.** Compra adecuada de los alimentos, conservación y formas de cocinado
- Capítulo 3.** Riesgos e intoxicaciones alimentarias
- Capítulo 4.** Salidas profesionales
- Capítulo 5.** Legislación laboral básica
- Capítulo 6.** Normativa básica en prevención de riesgos laborales
- Anexo.** Legislación

# 8 Campus Virtual

El Campus virtual IPS es mucho más que un Campus en tu ordenador. Es una importante herramienta de estudio que complementa el material didáctico haciendo más fácil y cómoda la comprensión de las materias. Y un elemento de actualización y puesta al día de todo lo que pasa en el sector de la nutrición y la dietética.



Con todos los beneficios de la Red, desde tu propio hogar, a tu ritmo y a cualquier hora del día, podrás acceder a distintos servicios exclusivos para nuestros alumnos, recibir **atención personalizada** y sentirte parte de una comunidad profesional en sentido amplio. En el Campus encontrarás apoyos por parte del tutor, así como servicios y espacios para la comunicación y la relación entre compañeros de estudios, antiguos alumnos y profesionales en activo.

En él podrás encontrar, entre otras cosas, las versiones digitalizadas de nuestra **Revista IPSalud**, que edita el Centro, categorizadas por secciones, artículos y otra documentación que amplían y complementan la materia tratada en el Curso, una amplia base de datos de **legislación**, dividida por materias, los **Test de evaluación** que deberás realizar para obtener el Diploma, la **Guía de Estudios**, tu **expediente**, una selección de preguntas frecuentes, con sus correspondientes respuestas, y por supuesto, el **Aula**, un lugar indiscutible para el debate con el tutor y con otros alumnos del Centro.

También podrás apuntarte a **videoclases** a través del Campus Virtual. Las videoclases con los tutores **quedarán grabadas** y podrás volverlas a ver a través del Campus si no puedes asistir en directo.



# 9 Diploma

Al finalizar el Curso, recibirás un diploma que avala tus conocimientos.

Te proporcionamos todo lo que necesitas para triunfar: una formación de calidad, la mejor información actualizada y, al finalizar el Curso, un Diploma que acreditará tus conocimientos y te abrirá las puertas del mercado laboral.

Además, recibirás en todo momento información y asesoramiento por parte de tu tutor y de nuestros expertos en orientación laboral. Y, si lo deseas, podrás acceder a nuestra **Bolsa de trabajo** exclusiva para alumnos.





## 10 Salidas Profesionales

El Curso ofrece la oportunidad de acceder a un sector laboral en auge. Por ello, podrás trabajar en variados ámbitos, como los siguientes:

- En empresas de estética, gimnasios, centros deportivos que quieran ampliar sus servicios ofreciendo asesoramiento sobre confección de dietas.
- Como ayudantes de dietistas, en consultorios especializados y clínicas privadas.
- En herboristerías, balnearios y spas, etc.
- En hoteles.

Además, ofrece la posibilidad de autoempleo: el alumno podrá asesorar personalmente en su propio centro de estética, dietética o herboristería.

## 11 Financiación gratuita

En el Instituto Profesional de Estudios de la Salud (IPS) creemos en la importancia de que la **mejor formación** esté **al alcance de todos**, y por eso ofrecemos

a nuestros alumnos un ventajoso plan de financiación, por el que podrán abonar nuestros cursos en **cómodas cuotas de estudio sin intereses**.

*Aprovecha esta oportunidad:  
¡Te estamos esperando!*