

# TÉCNICO

## TÉCNICO EXPERTO EN HERBORISTERÍA Y DIETÉTICA

**INSTITUTODYN**  
DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD

DYN012

- DIPLOMA AUTENTICADO POR NOTARIO EUROPEO -



## DESTINATARIOS

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que deseen adquirir conocimientos sobre dietoterapia, herbodietética y fitoterapia.

A través del conjunto de materiales didácticos disponibles, el alumno podrá ampliar sus conocimientos respecto los conceptos y definiciones referentes al ámbito de dietética y nutrición, así como la clasificación de alimentos y nutrientes, la anatomía y fisiología del aparato digestivo, las necesidades nutricionales y el agua. También conocerá la dietoterapia y elaboración de dietas, la dietética y nutrición en diversas etapas de la vida como el embarazo, la lactancia y la infancia y adolescencia, y la herbodietética y fitoterapia, entre otros.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA  
300H



MODALIDAD  
A DISTANCIA / ONLINE  
\*Ambas modalidades incluyen  
módulos con clases en directo



CURSO INICIAL  
ONLINE



TUTORIAS  
PERSONALIZADAS



IDIOMA  
CASTELLANO



DURACIÓN  
HASTA UN AÑO  
\*Prorrogable



## IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 1520€  
VALOR ACTUAL: 380€

## **CERTIFICACIÓN OBTENIDA**

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**TÉCNICO EXPERTO EN HERBORISTERÍA Y DIETÉTICA**”, de INSTITUTO DYN, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

## **REDES SOCIALES**

---

- |   |  |
|---|--|
|  <a href="http://www.facebook.com/institutoDYN">www.facebook.com/institutoDYN</a> |  <a href="http://linkedin.com/school/institutodyn">linkedin.com/school/institutodyn</a> |
|  <a href="https://www.instagram.com/instituto_dyn">@instituto_dyn</a>             |  <a href="http://www.institutodyn.com">www.institutodyn.com</a>                         |
|  <a href="http://www.twitter.com/institutodyn">www.twitter.com/institutodyn</a>   |  <a href="http://www.institutodyn.com/blog">www.institutodyn.com/blog</a>               |

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## PARTE 1. EXPERTO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Bromatología
2. Alimentación y nutrición
  - Alimentación, alimentos y raciones
  - Nutrición y nutrientes
  - ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la nutrición?
3. Dietética, dieta y dietista-nutricionista
4. Salud y enfermedad

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES.

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de los nutrientes
  - Macronutrientes
    - Hidratos de carbono y glúcidos
    - Lípidos
    - Proteínas
    - Agua
  - Micronutrientes
    - Vitaminas
    - Minerales
3. Grupos de alimentos
  - Pirámide de la alimentación saludable
  - Rueda de los alimentos
  - Plato para comer saludable

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO DIGESTIVO

1. Definición y generalidades
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Digestión

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Introducción a la bioquímica
  - Enlaces covalentes
    - Clasificación de los enlaces covalentes
  - Enlaces de hidrógeno o puente de hidrógeno
  - Fuerzas hidrofóbicas
  - Transformaciones celulares de los macronutrientes
    - Hidratos de carbono o azúcares
    - Lípidos o grasas
    - Proteínas
  - ATP o adenosín trifosfato
2. Metabolismo
  - Rutas metabólicas
3. Unidades de medida de la energía
4. Valor calórico de los alimentos

- Valor nutritivo y valor energético y de los alimentos
  - Medición del valor energético/calórico de los alimentos
    - Medición directa
    - Medición indirecta
    - Métodos teóricos
5. Necesidades energéticas de un individuo sano
- Gasto energético y reposo (GER)
  - Gasto energético total (GET)
  - Consejos para acelerar el metabolismo basal

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO**

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de los hidratos de carbono
  - Monosacáridos
  - Oligosacáridos
  - Polisacáridos
3. Funciones de los hidratos de carbono
4. Digestión de los hidratos de carbono
5. Metabolismo de los hidratos de carbono
  - Glucólisis
  - Vía de las pentosas
  - Ciclo de Krebs
  - Fosforilación oxidativa
  - Gluconeogénesis
  - Ciclo de Cori
  - Metabolismo del glucógeno
6. Fibra dietética

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS**

1. Definición y generalidades
2. Funciones lipídicas
3. Ácidos grasos
  - Biosíntesis
  - Catabolismo
4. Clasificación de los lípidos
  - Perspectiva dietética y nutricional
  - Perspectiva química
    - Saponificables
    - Insaponificables
5. Digestión y absorción lipídica
6. Distribución y transporte lipídico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS**

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Clasificación de las proteínas
  - Proteínas simples
  - Proteínas conjugadas
  - Proteínas derivadas
4. Digestión y absorción proteica
5. Metabolismo proteico
  - Descarboxilación

- Desaminación
    - Transaminación
    - Desaminación oxidativa
  - Ciclo de la urea
  - Ciclo de krebs o ciclo del ácido cítrico
  - Gluconeogénesis
  - Síntesis de los ácidos grasos
  - Síntesis de las proteínas
6. Necesidades proteicas
7. Origen y valor biológico de las proteínas
- Proteínas de origen animal
  - Proteínas de origen vegetal
8. Enfermedades relacionadas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS**

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de las vitaminas
  - Vitaminas liposolubles
    - Vitamina A o retinol
    - Vitamina D o calciferol
    - Vitamina E o tocoferol
    - Vitamina K
  - Vitaminas hidrosolubles
    - Vitamina C o ácido ascórbico
    - Complejo B
3. Enfermedades por ausencia o exceso de vitaminas
  - Avitaminosis e hipovitaminosis
  - Hipervitaminosis

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES**

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de los minerales
  - Macrominerales
    - Calcio
    - Fósforo
    - Magnesio
    - Azufre
    - Sodio, potasio y cloro
  - Microminerales
    - Hierro
    - Cobre
    - Yodo
    - Magnesio
    - Cromo
    - Cobalto
    - Zinc
    - Flúor
    - Selenio

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. AGUA**

1. Definición y generalidades
2. Funciones del agua

3. Balance hídrico
4. Sed y deshidratación crónica
5. Consejos para mantener una buena hidratación

## **SOLUCIONARIO**

## **BIBLIOGRAFÍA**

## **PARTE 2. DIETOTERAPIA. ELABORACIÓN DE DIETAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA**

1. Conceptualización
2. Dieta equilibrada
  - Elaboración de una dieta equilibrada
3. Mitos en nutrición y dietética

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. SALUD Y BIENESTAR NUTRICIONAL**

1. Valoración del estado nutricional
  - Anamnesis
    - Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales, y estilo de vida
    - Historia dietética y hábitos alimentarios
    - Actividad física
  - Estudio antropométrico y composición corporal
    - Protocolo de preparación
    - Material antropométrico
    - Medidas básicas
  - Parámetros bioquímicos
    - Proteínas somáticas (corporal/muscular)
    - Proteínas viscerales

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO**

1. Cambios fisiológicos
2. Necesidades y recomendaciones nutricionales
3. Trastornos alimentarios comunes
4. Modelo de dieta

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DE LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA**

1. Cambios fisiológicos
2. Necesidades y recomendaciones nutricionales
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Tipos de lactancia
  - Lactancia materna
  - Lactancia artificial
5. Modelo de dieta

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEL LACTANTE**

1. Cambios fisiológicos
2. Necesidades y recomendaciones nutricionales
  - Alimentación complementaria o *Beikost*

- El biberón

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEL INFANTE**

1. Cambios fisiológicos
2. Pirámide nutricional infantil
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
  - Buenos hábitos alimentarios
4. Modelo de dieta

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEL ADOLESCENTE**

1. Cambios fisiológicos
2. Modificación de las costumbres y de los hábitos
  - Necesidades y recomendaciones nutricionales
    - Buenos hábitos alimentarios
3. Modelo de dieta

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD**

1. Cambios fisiológicos
2. Cambios sociológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
  - Buenos hábitos alimentarios
  - Evitar la malnutrición
4. Consejos para mantenerse activo
5. Modelo de dieta

## **SOLUCIONARIO**

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **PARTE 3. HERBODIETÉTICA Y FITOTERAPIA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FITOTERAPIA**

1. Concepto de Fitoterapia
2. Aproximación histórica
  - Orígenes y desarrollo de la Fitoterapia
  - Tendencias actuales de la Fitoterapia
3. Términos fitoterápicos
4. Normativa asociada a la Fitoterapia
5. Fitoterapia para afecciones del aparato respiratorio
6. Fitoterapia para afecciones del corazón y aparato circulatorio
7. Fitoterapia del aparato digestivo
8. Fitoterapia básica del metabolismo
9. Fitoterapia básica de piel y faneras

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTRODUCCIÓN A LAS PLANTAS MEDICINALES**

1. Concepto de plantas medicinales
2. Medicamentos de síntesis química y plantas medicinales
3. Utilización de las plantas medicinales
  - - Ventajas de la utilización de las plantas medicinales
  - - Inconvenientes de la utilización de las plantas medicinales



4. Recolección de las plantas medicinales
5. Aspectos legales del uso de plantas medicinales en España
6. Sistemas de secado, almacenamiento y conservación
7. Extracción y preparación de las plantas
8. Formas de aplicación de las plantas medicinales

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMPONENTES DE LAS PLANTAS MEDICINALES**

1. Principales grupos activos de las plantas medicinales
  - Heterósidos
  - Polifenoles
  - Terpenoides
  - Alcaloides
  - Otros principios activos
2. Partes aprovechables de las plantas medicinales
3. Tipos de plantas medicinales según sus propiedades curativas y lugar de acción
  - Clasificación según sus propiedades curativas
  - Clasificación según el aparato donde actúan

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. FASES DE PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES PARA SU CONSUMO**

1. Plantación, cosecha y preservación de las plantas medicinales
  - El cultivo
  - La recolección
  - El secado y la conservación
2. ¿Cómo preparar las plantas medicinales para su consumo?
  - Técnicas de preparación de formas líquidas
  - Técnicas de preparación de formas sólidas para uso interno
  - Técnicas de preparación de formas líquidas para uso externo
  - Técnicas de preparación semisólidas para uso externo
3. Cantidades recomendadas de plantas medicinales
4. Plantas medicinales: fines terapéuticos
5. Aromaterapia y Flores de Bach
  - Aromaterapia
  - Las flores de Bach

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HERBODIETÉTICA DE LA A A LA F**

1. Abedul
2. Abeto
3. Achicoria
4. Adelfa
5. Adormidera
6. Agracejo
7. Agrimonia
8. Ajenjo
9. Ajo
10. Alcachofa
11. Alcaravea
12. Aloe Vera
13. Amapola
14. Angélica
15. Anís
16. Árnica

17. Artemisa
18. Avellano
19. Belladona
20. Berenjena
21. Borraja
22. Cacao
23. Cardamomo
24. Castaño de indias
25. Cebolla
26. Coco
27. Col
28. Cola de caballo
29. Comino
30. Dátil
31. Diente de león
32. Digital
33. Enebro
34. Espárragos
35. Espinaca
36. Eucalipto
37. Feijoa
38. Fumaria

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. HERBODIETÉTICA DE LA G A LA Z**

1. Garbanzo
2. Genciana
3. Ginseng
4. Granada
5. Guayaba
6. Hierbabuena
7. Hierba luisa
8. Higo
9. Hinojo
10. Laurel
11. Lima
12. Lino
13. Lúpulo
14. Maíz
15. Malvavisco
16. Manzanilla
17. Mejorana
18. Membrillo
19. Mora
20. Naranja
21. Nogal
22. Olivo
23. Orégano
24. Papaya
25. Perejil
26. Piña
27. Regaliz
28. Romero

29. Rosa
30. Ruda
31. Ruibarbo
32. Salvia
33. Saponaria
34. Saúco
35. Té
36. Tilo
37. Tomillo
38. Valeriana
39. Zanahoria
40. Zarzaparrilla