



ISU universidad

Diplomado / Presencial

NUTRICIÓN FUNCIONAL PARA TU SALUD

5 meses / 20 sesiones / 80 horas totales



OBJETIVOS



Valorar el aporte nutrimental de alimentos naturales que sean funcionales para un mejor control y mejora de la salud de acuerdo a las etapas y situaciones de la vida.

En este diplomado aprenderás:

- Comprender la función de los alimentos, acción, e interacción tanto metabólicas como psicológicas dentro de un entorno social.
- Clasificar los grupos de alimentos en beneficio de un buen desarrollo desde la lactancia materna, ablactación, e infancia considerando la ingesta calórica y de macronutrientes por etapas de crecimiento.
- Seleccionar los alimentos adecuados de acuerdo a sus requerimientos nutricionales para mujeres en climaterio.
- Reconocer los principales padecimientos en la adolescencia y elegir una mejor alimentación para contrarrestarlos.
- Integrar de manera sistémica la alimentación física y la espiritual.

Soy candidato a este programa si:

- Me desempeño dentro del área de la gastronomía y me interesa innovar en mis recetas con nuevos sabores y conocer el impacto de éstos en los mercados actuales y futuros.



TEMARIO



MÓDULO 1. NUTRICION FUNCIONAL

Sesión 1:

PRINCIPIOS DE LA NUTRICIÓN

Conocimiento en cuanto a la función de los alimentos, acción, e interacciones tanto metabólicas como psicológicas, y entorno social.

Factores que influyen en la nutrición.

Leyes y clasificación de la alimentación.

Importancia de la nutrición en diferentes etapas de desarrollo de la vida como prevalece la acción nutricional en diferentes regiones.

ALIMENTOS FORMADORES, REGULADORES Y ENERGÉTICOS

Acción que define en función de macronutrientes y micronutrientes manejando la importancia en cada necesidad y situación de calidad de vida.

HISTORIA Y CONOCIMIENTO DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES

Desde su conocimiento científico por el doctor foshu en el año de 1980, creación y consideración para poder desarrollar un alimento funcional, contemplando la composición de cada uno de los alimentos, la función y el componente con la interacción metabólica.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES

Identificación cálculo de productos funcionales.

Calcular kcal, y componentes de macro nutrientes.

Ejemplificación de productos ya industrializados de venta en el mercado, en comparativo de productos preparados de forma más orgánica y natural.

Valorando la información nutrimental en comparativo para mejora de salud, o control de la misma.



TEMARIO



PRODUCTO FUNCIONAL PARA REFUERZO SISTEMA INMUNE

Lista de alimentos y el alumno desarrolla su producto en clase, teórica, guiado por el docente.

CONOCE EL COMPONENTE DE TUS ALIMENTOS (BROMATOLOGIA)

Tener el conocimiento por grupos de alimentos en función y acción para poder entender y comprender como podemos realizar y elaborar no solo productos sino platillos de acuerdo a las necesidades que requiera el sujeto para una calidad de vida en control o padecimiento.

Sesión 2:

NUTRICIÓN INFANTIL FUNCIONAL

Clasificación por grupos de alimentos en beneficio de un buen desarrollo desde la lactancia materna, ablactación. Recomendación de ingesta calórica por etapas de crecimiento en el infante, ingesta recomendada de macronutrientes.

Realizar y armar material didáctico para comprender el plato inteligente.

ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR

Importancia de la alimentación y las porciones de los niños debe comer 5 veces al día.

Formación de hábitos alimentarios, gustos y aversiones.

Factores influyentes en la elección de las comidas.

Bocadillos saludables después del horario escolar.

Habilidades de alimentación más avanzada.

Consejos útiles para la hora de la comida.

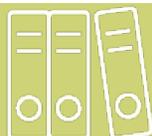
Sesión 3:

ELECCIÓN DE COMIDA SALUDABLE

El icono my plate guía de ayuda.



TEMARIO



División de my plate dividido por 5 categorías considerando los grupos de alimentos.
destacando la ingesta nutritiva.

Desarrollo de plan alimentario por tiempos de 4 a 7 años de edad.

Desarrollo de plan alimentario por tiempos de 7 a 12 años de edad.

Sesión 4:

PRÁCTICA COCINA (desarrollar plan alimentario para manual y producto)

Elaboración de plan alimentario por tiempos de 4 a 7 años de edad.

Elaboración de producto funcional infantil en buen estado de salud.

Elaboración de plan alimentario por tiempos de 7 a 12 años de edad.

Elaboración de producto funcional infantil en buen estado de salud.

MÓDULO 2: NUTRICIÓN FUNCIONAL EN ETAPA DE CLIMATERIO

Sesión 1:

NUTRICIÓN FUNCIONAL EN EL CLIMATERIO

Recomendaciones específicas para los distintos grupos

de edad, actividad física, situaciones fisiológicas como la menopausia, que afectan al estilo de vida de la mujer y tiene como objetivo mantener un buen estado de salud.

Sesión 2:

CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

Definición, concepto de climaterio y menopausia: Teoría de la menopausia y los cambios en torno al cuerpo de la mujer, así como el aumento del peso.

Sesión 3:

DIETA Y CLIMATERIO

Vitaminas y minerales importancia en etapa de climaterio y menopausia.

Importancia de la dieta terapia en climaterio y menopausia.

Desarrollo de plan alimentario para mujer de 40 años en etapa de climaterio.

Sesión 4:

SESIÓN PRÁCTICA

Elaboración de plan alimentario funcional en etapa de climaterio.

Elaboración de producto funcional en etapa de climaterio.



TEMARIO



MÓDULO 3: NUTRICIÓN SALUDABLE, OBESIDAD Y ADOLESCENCIA

Sesión 1:

NUTRICIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTE, CON OBESIDAD Y SOBREPESO

La obesidad como un problema de salud pública en la etapa de la adolescencia.

La obesidad, complicaciones, factores que la generan.

Importancia de la alimentación del adolescente.

Ingesta de diferentes alimentos en beneficio del control de peso.

Sesión 2:

Elaboración de un lunch sano.

Clase de meditación.

Sesión 3:

Medicina alternativa y control del apetito.

Sesión 4:

Elaboración de productos alimentarios en clase práctica.

MÓDULO 4: NUTRICIÓN AYURVEDA

Sesión 1:

NUTRICIÓN AYURVEDA (alimentación física y espiritual)

Prevención y tratamiento de enfermedades (manejo de emociones por medio de alimentos ying y yang).

Nutrición y salud.

Prevención y tratamiento de enfermedades respiratorias.

Prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares.

Prevención y tratamiento de enfermedades gastrointestinales.

Sesión 2:

IMPORTANCIA DE LA HERBOLARIA

beneficio y conocimiento del componente herbolario en control de la salud.

Sesión 3:

CREACIÓN Y DESARROLLO CON ETIQUETA Y ELABORACIÓN DE COSTALITOS DURANTE CLASE DENTRO DE AULA

Elaboración de infusiones, tisanas y deshidratados de hierbas benéficas funcionales.



TEMARIO



Elaboración de plan alimentario funcional para enfermedad respiratoria, cardiovascular, y gastrointestinal.

Sesión 4:

CLASE PRÁCTICA

Elaboración de infusiones, tisanas y deshidratados de hierbas benéficas funcionales.

Elaboración de plan alimentario funcional para enfermedad respiratoria, cardiovascular, y gastrointestinal.

MÓDULO 5: PRODUCTOS FUNCIONALES

Sesión 1:

Beneficios y componentes de los alimentos en función emocional.

Elaboración de producto funcional emocional.

Sesión 2:

Beneficio y componente de alimentos funcionales para diarreas, sci, gastritis.

Elaboración de producto alimentario funcional para diarreas, sci, gastritis.

Sesión 3:

Beneficio y componente de alimentos funcionales para aceleración metabólica.

Desarrollo de producto alimentario para aceleración metabólica.

Sesión 4:

PRÁCTICA EN COCINA

Elaboración de las sesión 1, sesión 2, sesión 3.



PREGUNTA POR PROMOCIONES

222.408.1100
admisiones@isu.edu.mx
25 sur #702, Col. La Paz, Puebla, Pue.