



Diplomado Online en Nutrición y Salud Metabólica

Modalidad: En línea

Duración: 3 meses (12 semanas)

Sesiones: 2 por semana

- **Sesión 1:** Teoría
- **Sesión 2:** Práctica

1. Fundamentos de la Nutrición.
2. Fundamentos de la Obesidad y relación con la comida.
3. Técnicas culinarias saludables y modificación de recetas.
4. Adaptaciones culinarias para comorbilidades comunes (diabetes tipo, hipertensión y dislipidemia).
5. Enfoque integral médico y sostenibilidad de cambio de hábitos.
6. Proyecto final: plan de alimentación

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN

Semana 1

- **Teoría:**
 - Conceptos básicos de nutrición
 - Macronutrientes y micronutrientes
 - Funciones de los alimentos
- **Práctica:**
 - Identificación de macronutrientes y micronutrientes
 - Ejercicios sobre identificación de macro y micronutrientes

Semana 2

- **Teoría:**
 - Grupos de alimentos
 - Porciones y equivalentes
- **Práctica:**
 - Lectura básica de etiquetas nutricionales
 - Aplicación de porciones y equivalentes

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DE LA OBESIDAD Y RELACIÓN CON LA COMIDA

Semana 3

- **Teoría:**

- Obesidad: Definición, clasificación, epidemiología, valoración de composición corporal.
- La obesidad como enfermedad crónica y del tejido adiposo (más allá del "come menos y muévete más").
- Hormonas del hambre y la saciedad: Grelina, leptina y cortisol.

- **Práctica:**

- Psicología de la alimentación: Hambre real vs. hambre emocional.
- El ambiente obesogénico y cómo contrarrestarlo en la cocina hogareña.

Semana 4

- **Teoría:**

- Carbohidratos complejos y fibra: El control de la glucosa y la microbiota intestinal.
- Proteínas de alto valor biológico: Su papel en la saciedad y el músculo.
- Grasas saludables: Desmitificando los lípidos (Omega-3, monoinsaturados y aceites para cocinar).

- **Práctica:**

- Densidad calórica vs. Densidad nutricional (cómo comer más volumen con menos calorías).
- Preparación de platillo bajo en calorías.

MÓDULO 3. TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES Y MODIFICACIÓN DE RECETAS

Semana 5

- **Teoría:**

- Métodos de cocción limpios: Al vapor, papillote, horneado, salteado con mínimo aceite y air frying.
- Sustitutos para dar buen sabor.
- Sustituciones inteligentes (Sustitutos de azúcares refinados, harinas refinadas y cremas pesadas).

- **Práctica**

- Salsas y aderezos emulsionados light a base de yogur, tofu, vegetales y vinagres.
- Preparación de alimento saludable con sustituto de ingredientes.

Semana 6

- **Teoría:**

- Estructura y planeación de menús saludables.
- Desayunos de bajo índice glucémico y alta proteína.
- Comidas y cenas "Plato Saludable"

- **Práctica:**

- Snacks inteligentes y postres saludables (repostería funcional con fruta, avena y endulzantes seguros).
- Preparación de Snacks saludables

MÓDULO 4. ADAPTACIONES CULINARIAS PARA COMORBILIDADES COMUNES (DIABETES TIPO, HIPERTENSION Y DISLIPIDEMIA).

Semana 7

- **Teoría:**

- Diabetes Mellitus: Definición, clasificación, diagnóstico y complicaciones.
- Resistencia a la insulina.
- Actividad física y Diabetes Mellitus.
- Tratamiento nutricional.

- **Práctica:**

- Orden de los alimentos para evitar picos de glucosa.
- Mitos y realidades de los Hidratos de Carbono.
- Plato para diabetes y etiquetas de los alimentos para encontrar azúcar oculta

Semana 8

- **Teoría:**

- Hipertensión: Definición, clasificación, diagnóstico y complicaciones.
- Impacto del estrés, sueño y sedentarismo en las paredes arteriales
- Dislipidemia: Definición, clasificación, diagnóstico y complicaciones.
- Triglicéridos, Colesterol bueno y malo influencia en la formación de ateromas.

- **Práctica:**

- Toma correcta de Presión Arterial y errores comunes
- Selección de aceites saludables
- Platillo saludable 2 en 1 con grasas saludables y bajo en sodio

MÓDULO 5. ENFOQUE INTEGRAL MEDICO Y SOSTENIBILIDAD DE CAMBIO DE HABITOS.

Semana 9

• Teoría:

- Tips para compras inteligentes.
- Diseño de menús semanales equilibrados y basados en el presupuesto.
- Técnicas de Meal Prep (cocina en lote): Organización, porciones y conservación segura de alimentos.

• Práctica:

- Guía para comer fuera de casa o pedir delivery de forma saludable.
- Preparación de comida saludable express con alimentos conservados.

Semana 10

• Teoría:

- Psicología y alimentación.
- Alimentación consciente (Mindful Eating).
- Hidratación funcional: Aguas infusionadas, té y el peligro de las calorías líquidas.

• Práctica:

- Revisión y análisis de etiquetas de bebidas.
- Elaboración de Frappe versión saludable.

MÓDULO 6. PROYECTO FINAL: PLAN DE ALIMENTACIÓN

Semana 11

• Teoría:

- Diseño de plan para obesidad y otras enfermedades crónicas.
- Metas realistas y seguimiento.

• Práctica:

- Desarrollo del plan de alimentación.

Semana 12

• Teoría:

- Elaboración de menú personal
- Preparación de platillos de 24 hrs.

• Práctica:

- Presentación de proyecto final de plan de alimentación personal y platillos.