



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Especialista en Nutrición en las Enfermedades Cardiovasculares

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en todo el mundo. La mayoría de enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse con una dieta saludable, ejercicio físico moderado y evitando factores de riesgo como el tabaco, la obesidad o la hipertensión arterial. A través de este curso el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales necesarias para actuar en la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares por medio de la nutrición.

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



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es