

# Máster en Nutrición, Obesidad y Técnicas Culinarias

## Objetivos

El Máster en Nutrición, Obesidad y Técnicas Culinarias de UNIR proporciona una formación integral en diferentes aspectos del ámbito de la alimentación, la nutrición y las técnicas culinarias, que abarca cuestiones bioquímicas, fisiológicas, dietéticas y tecnológicas. Por ello, como alumno te especializarás y mejorarás profesionalmente en el sector salud, mediante el uso de la nutrición como herramienta terapéutica para el tratamiento de enfermedades o como herramienta preventiva.

Después de finalizar el Máster, estarás capacitado para:

- » Ampliar los conocimientos sobre nutrición y alimentación teniendo en cuenta los diferentes cambios socioculturales que tenemos en la sociedad.
- » Conocer las nuevas técnicas de preparación de alimentos y las variaciones que hay en los nutrientes según el tipo de cocinado.
- » Estudiar los cambios que se han sucedido en la alimentación del siglo XXI.
- » Fomentar la mejora de la educación para la salud en los diferentes estados patológicos que dependan de la buena alimentación.

## A quién va dirigido

Este máster está dirigido a licenciados o graduados en Medicina, Farmacia, Biología, Nutrición Humana y Dietética, Química, Bioquímica, Ciencia y Tecnología de los Alimentos, Veterinaria, Enología, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Ingeniería Técnica Agrícola, Psicología y Psicopedagogía; diplomados o graduados en Enfermería, Fisioterapia y Educación Social; titulados en Ciencias de la Nutrición; otros titulados del área de las Ciencias Biomédicas o de la Salud.

## Universidad Oficial

La Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) es una universidad de titularidad y gestión privada, aprobada por el Parlamento de La Rioja, mediante la Ley de reconocimiento, 3/2008 de 13 octubre. Su estructura, organización y funcionamiento han sido diseñados desde su origen conforme a los parámetros y requisitos del **Espacio Europeo de Educación Superior (EEES)**.



**Clases online cuando y donde quieras**  
Nuestro Campus Virtual está abierto los 365 días del año las 24 horas del día.



**Tu propio tutor personal**  
Siempre disponible por teléfono o email, para aconsejarte y guiarte, mejorando tu experiencia en la universidad.



**Formación interactiva**  
Podrás compartir dudas e inquietudes con tus profesores y compañeros a través de foros y chats.



**Evaluación continua**  
Realizarás trabajos, ejercicios y actividades a lo largo del curso.

## Plan de estudios

---

### Primer cuatrimestre

#### Asignatura 1. Bases de la nutrición (6 ECTS)

- » Tema 1.1. Nutrición y alimentación. Nutrición alimentación, grupos de alimentos, la pirámide alimentaria, la digestión de los alimentos y la absorción de los nutrientes
- » Tema 1.2. La digestión de los alimentos y la absorción de los nutrientes Pautas para una alimentación saludable, guías alimentarias
- » Tema 1.3. Pautas para una alimentación saludable, guías alimentarias. Grupos alimentos, pirámide alimentaria. Dieta mediterránea y dietas en las diferentes culturas
- » Tema 1.4. Dieta mediterránea y dietas en las diferentes culturas.
- » Tema 1.5. Formas alternativas de alimentación, dietas vegetarianas, veganas, ovolactovegetarianas
- » Formas alternativas de alimentación. Dietas vegetarianas, veganas, ovolactovegetarianas.
- » Tema 1.6. Necesidades nutricionales y alimentación en las distintas etapas de la vida
- » Necesidades nutricionales y alimentación en las distintas etapas de la vida. Alimentación del lactante
- » Tema 1.7. Alimentación y actividad física

#### Asignatura 2. Nutrición en patologías y situaciones especiales (6 ECTS)

- » Tema 2.1. Intolerancias alimentarias; intolerancia a la lactosa, gluten y dietas para estos casos. Alergias alimentarias
- » Tema 2.2. Alergias alimentarias y alimentos a evitar. Intolerancias alimentarias
- » Tema 2.3. Trastornos metabólicos. Enfermedad celiaca
- » Tema 2.4. Nutrición en diferentes patologías I: diabetes, hipertensión dislipemias, osteoporosis Trastornos metabólicos
- » Tema 2.5. Nutrición en diferentes patologías II: enfermedades cardiovasculares, renales, neurológicas, oncológicas. Nutrición en diferentes patologías I: diabetes, hipertensión dislipemias, osteoporosis
- » Tema 2.6. Paciente geriátrico y dietas propuestas. Nutrición en diferentes patologías II: enfermedades cardiovasculares, renales, neurológicas, oncológicas
- » Tema 2.7. Alimentación y dieta del lactante Paciente geriátrico y dietas propuestas
- » Tema 2.8. Interacciones medicamento-alimento
- » Tema 2.9. Nutrición en paciente poli medicado
- » Tema 2.10. Nutrición y enfermedades de la conducta alimentaria

#### Asignatura 3. Alimentación en el Siglo XXI (3 ECTS)

- » Tema 3.1. Complementos alimenticios y legislación de los mismos
- » Tema 3.2. Alimentos funcionales, nutracéuticos y enriquecidos
- » Tema 3.3. Nuevos alimentos, descripción y legislación
- » Tema 3.4. Alimentos transgénicos
- » Tema 3.5. Etiquetado y envasado de los alimentos

### Segundo cuatrimestre

#### Asignatura 4. Sobrepeso y obesidad (6ECTS)

- » Tema 4.1. Fisiopatología y diagnóstico del sobrepeso y obesidad
- » Tema 4.2. Obesidad en adulto, recomendaciones y dietas propuestas
- » Tema 4.3. Obesidad infantil, recomendaciones y dietas propuestas
- » Tema 4.4. Tipos de dietas y diseño de dietas
- » Tema 4.5. Dietas recomendadas para pacientes con anillo o balón intragástrico
- » Tema 4.6. Estrategia para mejorar la adherencia

#### Asignatura 5. Tecnología Culinaria (6 ECTS)

- » Tema 5.1. Preparación previa de los alimentos: lavado, tipos de corte, conservación
- » Tema 5.2. Preparaciones básicas: ensaladas, sopas y cremas, marinados, farsas o rellenos
- » Tema 5.3. Métodos de cocción: asado, salteado, frito, blanqueado, cocción al vapor, cocción al vacío, cocción a baja temperatura, hervido, escalfado, gratinado, guisado
- » Tema 5.4. Cambios nutricionales en el procesado de los alimentos
- » Tema 5.5. Estructura y planificación del menú
- » Tema 5.6. Cocina con alimentos de IV y V gama

#### Asignatura 6. TFM (3ECTS)

- » Tema 6.1. Instrucciones para la realización del TFM