

## ► Curso internacional en alergias e intolerancias alimentarias



175 Horas, 7 Créditos ECTS



## ► DESCRIPCIÓN

Las **alergias e intolerancias alimentarias** han aumentado su frecuencia en los últimos años, razón por la que el número de estudios e investigaciones sobre ellas cada vez es mayor.

A pesar de que se pueden cursar con sintomatología similar, son dos afecciones diferentes. A nivel general, **las intolerancias provocan que la persona se siente mal**, como ocurre con la intolerancia a la lactosa, es decir, se trata de un problema metabólico y digestivo; mientras que **las alergias alimentarias pueden provocar situaciones de grave riesgo o shock anafiláctico**, ya que en ellas existe una reacción del sistema inmunitario.

Este programa formativo ofrece un amplio material teórico-práctico actualizado sobre alergias e intolerancias alimentarias con el fin de que el alumno **aprenda a diferenciarlas y actuar en consecuencia**. Desde **cuáles son las alergias y las intolerancias más frecuentes** en los diferentes grupos de alimentos y **qué es una falsa alergia** hasta información sobre **reacciones adversas a los medicamentos y un resumen de productos**, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de diferentes alérgenos.

## ► INFORMACIÓN RELEVANTE

### REQUISITOS DE ACCESO

Copia del Documento de identidad, cédula de identidad, TIE o Pasaporte

### PLAZO DE INSCRIPCIÓN

La inscripción en esta formación online / a distancia permanecerá abierta durante todo el año, por lo que se puede inscribir y comenzar con la capacitación en cualquier momento

### DURACIÓN

El discente tendrá un tiempo máximo de **6 meses** para su finalización.

### EVALUACIÓN

La evaluación se realiza online y estará compuesta: 100 Preguntas tipo test. El alumno debe finalizar el curso y hacerlo con aprovechamiento de, al menos, un 50% en cada actividad que deben realizar.

## ► AUTORES

- **Marta González Caballero**. Diplomada en Dietética y Nutrición Humana. Formadora ocupacional. Barcelona.

## ► ACREDITACIÓN



La universidad **Universidad San Jorge** Es una universidad privada. Todos sus cursos, masters y expertos son válidos en todas las bolsas y oposiciones.

Esta universidad expide sus diplomas en créditos y horas para personal universitario y únicamente en horas para personal no universitario.

## ▶ VALOR INTERNACIONAL



**Apostilla de la haya**

Ahora, el alumno/a tiene la opción de poder incluir en el **diploma**, realizado con nosotros, el reconocimiento internacional de la **Apostilla de la Haya**. A través de ella, un país firmante del Convenio de la Haya reconoce la **eficacia jurídica de un documento público** emitido en otro país firmante de dicho Convenio.

El trámite de legalización única -denominada apostilla- consiste en colocar sobre el propio documento público una apostilla o anotación que **certificará la autenticidad de los documentos públicos** expedidos en otro país. Los países firmantes del XII Convenio de la Conferencia de La Haya de Derecho Internacional Privado de 5 de octubre de 1961 reconocen por consiguiente la autenticidad de los documentos que se han expedido en otros países y llevan la apostilla.

La **Apostilla de la Haya** suprime el requisito de legalización diplomática y consular de los documentos públicos que se originen en un país del Convenio y que se pretendan utilizar en otro. Los documentos emitidos en un país del Convenio que hayan sido certificados por una apostilla deberán **ser reconocidos en cualquier otro país del Convenio sin necesidad de otro tipo de autenticación**.

Puede encontrar el **listado de Estados adheridos** al citado Convenio en la página Web de la [Conferencia de la Haya de Derecho Internacional Privado](#).

## ▶ DESTINATARIOS

Este programa formativo **online / a distancia** está dirigido a todo aquel personal de:

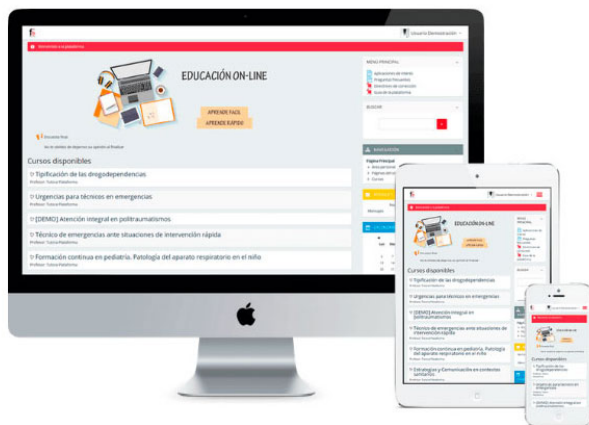
- Técnico en cuidados auxiliares de enfermería.
- Diplomados/as o graduados/as en nutrición.
- Licenciados/as o graduados/as en medicina.
- Técnicos superiores.
- Diplomados/as o graduados/as en enfermería.
- Personal de Cocina.
- Técnico higienista dental.
- Biólogos en ciencias de la salud.
- Técnicos superiores en alojamientos.

## ▶ OBJETIVOS

### Generales

- Tener conocimiento claro de los conceptos de reacción adversa a un alimento, alergia o hipersensibilidad alimentaria e intolerancia alimentaria.
- Entender las diferencias entre alergias e intolerancias alimentarias estudiando sus tipos, factores y el análisis de causas y tratamientos.
- Conocer la normativa y el control de uso de alérgenos en la industria alimentaria.
- Hacer frente a las dudas sobre la alimentación que se presenta ante la aparición de una alergia o intolerancia alimentaria.

## ▶ METODOLOGÍA



El desarrollo del programa formativo se realiza totalmente en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email ([tutorias@formacionalcala.es](mailto:tutorias@formacionalcala.es)), teléfono (953 58 53 30), WhatsApp (686 32 21 59) o a través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online.

- |                                     |   |                                     |                                    |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Guía de la plataforma.                        | <input checked="" type="checkbox"/> | Vídeos.                            |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Foros y chats para contactar con los tutores. | <input checked="" type="checkbox"/> | Guías y protocolos adicionales.    |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Temario.                                      | <input checked="" type="checkbox"/> | Evaluaciones.                      |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Resúmenes.                                    | <input checked="" type="checkbox"/> | Seguimiento del proceso formativo. |

## ▶ CONTENIDOS

## Tema I. El equilibrio alimentario. Las intolerancias y las alergias alimentarias:

- Las intolerancias y las alergias alimentarias.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## Tema II. Alergias e intolerancias más frecuentes en los diferentes grupos de alimentos:

- Introducción.
- Grupo de los farináceos.
  - Legumbres.
    - Resumen de los diferentes alérgenos de las legumbres.
  - Tubérculos.
  - Cereales.
    - ¿Por qué hay personas que no toleran ciertos cereales?, ¿qué es la enfermedad celíaca?
    - ¿Qué es el gluten?
    - ¿Cómo se manifiesta la enfermedad celíaca?
    - ¿Qué complicaciones puede tener la enfermedad celíaca?
    - Las enfermedades que acompañan con frecuencia la enfermedad celíaca.
    - ¿Cómo se diagnostica la enfermedad celíaca?
    - ¿Qué se valora en el estudio de una muestra de mucosa intestinal?
    - ¿Cuántas biopsias se deben realizar?
    - Marcadores serológicos.
    - ¿La enfermedad celíaca tiene algún componente genético?
    - ¿Cómo llevar a cabo una dieta libre del gluten?
    - No hay que confundir la alergia al trigo con la enfermedad celíaca.
- Grupo de las verduras y hortalizas.
  - ¿Son frecuentes las reacciones alérgicas a verduras y hortalizas?
- Grupo de las frutas.
  - Tratamiento.
  - ¿Qué es la intolerancia a la fructosa y la intolerancia hereditaria a la fructosa?
- Grupo de los lácteos.
  - ¿Por qué la leche no sienta bien a todo el mundo? ¿qué reacciones adversas presentan algunas personas?
  - ¿Qué síntomas tiene la alergia a la proteína de leche de vaca?
  - ¿Cómo se sabe si se padece alergia a la proteína de leche de vaca?
  - Tratamiento.
  - ¿Qué es la intolerancia a la lactosa?
  - ¿Qué consecuencias tiene una alimentación sin leche?
    - Fuentes vegetales de calcio.
    - Un alimento estrella como fuente de calcio vegetal: La soja.
  - ¿Qué es la intolerancia a la galactosa?
  - ¿Cómo planificar la dieta?
- Grupo de los proteicos.
  - Carnes y derivados.
  - Pescados y mariscos.
    - Reacciones inmediatas mediadas por IgE tras la ingesta de pescado.
    - Los alérgenos del pescado.
  - El huevo de ave.

- ¿Cómo diagnosticar la alergia a la proteína de huevo?
- Tratamiento.
- Aparición de síntomas sin haber ingerido huevo.
- Grupo de las grasas.
  - Alergia al aceite de oliva.
  - Alergia al aceite de girasol.
- Los frutos secos.
  - ¿Es frecuente la alergia a los frutos secos?
  - Tratamiento.
- Grupo misceláneo.
  - ¿Qué es la intolerancia a la sacarosa?
  - Alergia a las especias aromáticas.
  - Alergia al alcohol.
- Reactividad cruzada.
- Pirámide de la alimentación saludable para adultos y niños. Productos que pueden ser sustitutivos para personas con alergias a alimentos.
  - Raciones de alimentos recomendadas en adultos sanos.
    - Ejemplo de repartición de raciones de alimentos durante el día.
  - Raciones de alimentos recomendadas en edad infantil.
  - ¿Qué productos pueden ser sustitutivos para personas con alergias a alimentos?
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema III. La falsa alergia alimentaria o pseudoalergia alimentaria:**

- Introducción.
- ¿Qué alimentos son ricos en histamina?
- ¿Qué alimentos son liberadores de histamina?
- ¿Qué alimentos contienen tiramina?
- Intolerancia a la feniletilamina.
- Intolerancia al nitrito sódico.
- Alergia al alcohol.
- Alergia a las féculas.

### **Tema IV. Reacciones adversas al consumo de aditivos alimentarios:**

- Introducción.
- Las reacciones adversas al consumo de aditivos alimentarios.
- ¿Cómo se regula el uso de los aditivos que encontramos diariamente en los alimentos que consumimos?
- Los aditivos alimentarios más frecuentemente implicados en reacciones adversas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema V. Alergias a los alimentos transgénicos:**

- Introducción.
- Legislación y etiquetado nutricional de los alimentos transgénicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## Tema VI. Reacciones adversas a los medicamentos:

- Introducción.
- ¿Qué medicamentos pueden producir alergia?
- ¿Cuánto tiempo tarda en presentarse la alergia a un medicamento?
- El tratamiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## Tema VII. Alimentos ecológicos, la mejor opción para evitar ingredientes transgénicos, fármacos y aditivos alimentarios:

- Introducción.
- ¿Qué son los alimentos biológicos?
- ¿Son seguros?
- ¿Son más nutritivos que los alimentos no ecológicos?
- Algunos apuntes sobre la agricultura biológica.
- ¿Cómo se controlan las plagas sin el uso de pesticida ni fungicidas?
- ¿Cómo se fertilizan los cultivos ecológicos?
- El mantenimiento del suelo de los cultivos ecológicos.
- La rotación de cultivos y asociación de cultivos en la agricultura ecológica.
- Algunos apuntes de la ganadería ecológica.
- La producción de huevos ecológicos.
- La producción de leche biológica.
- El etiquetado de los alimentos biológicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## Tema VIII. Nutrientes que aportan los alimentos:

- Introducción.
- Proteínas.
- Hidratos de carbono.
  - La fibra dietética.
  - Necesidades diarias de glúcidos.
  - Relación entre el índice glucémico de los alimentos y la salud.
- Grasas o lípidos.
  - Diferentes tipos de grasa.
    - Triglicéridos.
    - Ácidos grasos esenciales (AGE).
    - Colesterol.
    - Grasas hidrogenadas.
  - Necesidades diarias de grasas.
- Vitaminas.
  - Vitaminas hidrosolubles.
    - Vitaminas del complejo B.
    - Vitamina C o ácido ascórbico.
  - Vitaminas liposolubles.
    - Vitamina A o retinol.
    - Vitamina D o colestiferol.
    - Vitamina E o tocoferol.

- Vitamina K o naftoquinona.
  - Consejos culinarios y pérdidas nutricionales.
- Minerales.
  - Calcio.
  - Hierro.
  - Magnesio.
  - Fósforo.
  - Sodio.
  - Potasio.
  - Cloro.
  - Otros minerales.
- Fitoquímicos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Anexo I. Tablas de composición nutricional de los diferentes grupos de alimentos:**

- Legumbres.
- Cereales.
- Tubérculos.
- Verduras y hortalizas.
- Frutas.
- Frutos secos.
- Lácteos.
- Carnes.
- Pescados y mariscos.
- Huevos.

### **Anexo II. Listado de aditivos alimentarios:**

- Colorantes (E 100-181).
- Conservantes (E 200-290).
- Ácidos, antioxidantes y sales minerales (E296-385).
- Gomas vegetales, emulsificantes, estabilizados, etc. (E400-495).
- Sales minerales y agentes antiapelmazantes (E500-579).
- Potenciadores del sabor (E620-637).
- Miscelánea (E900-1520).

### **Anexo III. La guía roja y verde de Greenpeace:**

- Introducción.
- Marcas propias.
- Marcas de fabricante.

### **Anexo IV. Resumen de productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de diferentes alérgenos:**

- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de legumbres.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de cereales.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de frutas y hortalizas.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de proteína de leche.



- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de anisakis.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de pescado.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de mariscos.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de huevo.
- Productos, ingredientes y denominaciones que pueden indicar la presencia de frutos secos.