

Ficha Nutrición natural

DESCRIPCIÓN

De acuerdo con la [filosofía naturista](#), la Nutrición y dietética natural conduce al ser humano a gestionar su salud, y que no dependa del dominio exclusivo del profesional.

Es por este motivo que este curso [va dirigido](#) no solo [a](#) quienes lo necesitan por motivos profesionales, sino también a todas las personas que desean aprender a gestionar su propia alimentación, que quieren comprender los principios en los que se basa, para así poder tener su propio criterio.

Aprenderás a:

- Desarrollar criterios de nutrición verdaderamente útiles, más allá de la simple suma de calorías.
- Mejorar aspectos generales o concretos de tu calidad de vida (sentirte mejor).
- Resolver, aliviar o prevenir algunos aspectos específicos de salud, es decir, enfermedades concretas.
- Utilizar productos sanos y naturales para elaborar deliciosos y sencillos platos.

Estamos convencidos de que formaciones como ésta pueden ayudar notablemente a mejorar este mundo.

La Nutrición y dietética natural representa una entrada directa al trabajo cotidiano en la consulta naturista.

Objetivos

- Identificar cuáles son los pilares fundamentales de la nutrición.
- Estudiar la relación entre nutrición y salud.
- Identificar la calidad de los nutrientes según su procedencia y grado de procesado.
- Conocer los alimentos más saludables y sus posibilidades culinarias.
- Desarrollar la sensibilidad por lo natural y lo sencillo.
- Desarrollar el gusto por cocinar de forma creativa.

- Cuestionar algunos aspectos de la dietética oficial.
- Aplicar estos conceptos a confeccionar menús equilibrados.

Además, el alumno disfruta de acceso al **materi al didáctico multimedia propio**, que incide en el estudio profundo del cuerpo humano y su funcionamiento, para comprender la importancia de la alimentación en el mantenimiento de la salud.

Para garantizar el aprendizaje del alumno, una pieza clave es [el sistema de evaluación](#).

De acuerdo a las directrices del sistema de enseñanza superior en Europa (EEES), nuestro sistema es de **evaluación continua** durante todo el proceso formativo.

Las **necesidades de cada alumno**, dentro del grupo, van marcando la pauta para una adaptación del sistema educativo a cada circunstancia.

Contenidos, estrategia pedagógica, ejercicios específicos...; cada aspecto es ajustado y revisado a lo largo de todo el curso.

Las [principales herramientas de evaluación](#) son:

- Autoevaluaciones.
- Pruebas de evaluación continua, teóricas y prácticas.
- Prueba final teórica y práctica.

Y como [garantía final](#), el alumno dispone de forma gratuita de todas las convocatorias que necesite para asegurar su aprendizaje y conseguir sus metas.

CONTENIDOS

1. Los nutrientes y las kilocalorías

- Tipos de nutrientes. Poder calórico.
 - » Nutrientes esenciales.
- Necesidades nutritivas estándar.
 - » El metabolismo basal.
- Nutrientes en los alimentos, proporción y cantidad.

2. Proteínas

- Funciones.
- Estructura química.
 - » Proporción de los aminoácidos.

- Fuentes. Ventajas e inconvenientes.

3. Los hidratos de carbono

- Funciones.
- Estructura química.
- Fuentes.
- Índice glucémico.
- La fibra.
- Los endulzantes.

4. Lípidos

- Funciones.
- Estructura química.
- Los ácidos grasos esenciales. W6 y W3.
- Fuentes.
- Grasas y aceites.
- El colesterol.

5. Los minerales y oligoelementos

- Tipos. Funciones. Necesidades. Fuentes.
- El calcio y el hierro.
- Las algas.
- El equilibrio hídrico.

6. Las vitaminas

- Tipos. Funciones. Necesidades. Fuentes.
- Resistencia al calor.

7. Las enzimas

- Estructura química y mecanismo de acción.
- Fuentes.

8. Los radicales libres

- El estrés oxidativo.
- Los antioxidantes.
- Importancia en el envejecimiento.

9. Fundamentos de una alimentación sana

- Cosas que hay que tener en cuenta.
- Apoyos de la macrobiótica.

10. Las alimentaciones tradicionales

- Denominadores comunes.
- Los agentes del cambio.
- Desviaciones de la alimentación actual.
- Alimentación actual y salud.
- La cultura del consumo.
- Alimentos ecológicos.

11. La dieta equilibrada: alimentos y nutrientes

- El equilibrio de los nutrientes.
- El equilibrio de los alimentos.

12. El equilibrio yin/yang

- La polaridad universal.
- Características.
- Clasificación de los alimentos.
- Clasificación de los métodos de cocción.
- La macrobiótica.

13. El equilibrio ácido-alcalino

14. El aparato digestivo

- Predigestión.
- La masticación.
- La flora intestinal.

15. Lo que hay que comer: criterios

- La dentadura.
- La longitud del sistema digestivo.
- ¿Cuánto debemos comer?
- Las recomendaciones de la OMS.

16. Cómo realizar una transición: Etapas

17. Alimentos recomendados

- Algas.
- Cereales.
- Proteínas vegetales.
- Hortalizas y frutas.
- Frutos secos y semillas.

18. Alimentos cuyo consumo conviene evitar o reducir

- Los lácteos.

19. Alimentos especiales

- Alimentos complemento.

20. Algunas dietas

- Antioxidante.
- Del grupo sanguíneo.
- La dieta para estar en la zona.

21. Enfermedades directamente relacionadas con la dieta

- Obesidad.
- Celiaquía.

22. Recetas. Confección de menús equilibrados

FECHAS Y HORARIOS

HORARIOS POSIBLES

- » 1 mañana a la semana: de 9 a 14 h.
- » 1 tarde a la semana: de 16 a 21 h.
- » 3 fines de semana (1 al mes):
Sábados, de 15 a 21 h. y domingos de 9 a 15 h.

PRECIO Y FORMAS DE PAGO

- » 375 €.
- » Pago al contado 300 € - descuento de 75 €.
- » Pago fraccionado - o % de comisión:
3 abonos de 110 € y 1 abono de 45 €.

DURACIÓN

- 60 h. (24 online y 36 presenciales).

PLAZAS DISPONIBLES

- 20.

DÓNDE

MES DE INICIO