

CURSO NUTRICIÓN
y
DIETOTERAPIA
ENERGÉTICA





**CURSO NUTRICIÓN Y
DIETOTERAPIA ENERGÉTICA**



PROGRAMA DE ESTUDIO

PROGRAMA DE ESTUDIO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y LA DIETOTERAPIA ENERGÉTICA

Tema 1.1 – Definición de alimentación, dieta, nutrición, dietética y dietoterapia.

Tema 1.2 – Evolución de la nutrición y la dietética en la vida del ser humano.

Tema 1.3 – Clasificación de los tipos de dietas más influyentes en la actualidad.

Tema 1.4 – Criterios naturista y holístico de la Dietoterapia energética.

Tema 1.5 – Pautas del terapeuta y la entrevista inicial enfocada al tratamiento.

Tema 1.6 – Somos lo que comemos: grupos de alimentos. Antinutrientes.

Tema 1.7 – Somos lo que asimilamos: el estómago, nuestro segundo cerebro.

MÓDULO 2. NUTRICIÓN ÓPTIMA

Tema 2.1 – Las pirámides alimentarias: mitos y realidades.

Tema 2.2 – Digestión, absorción y asimilación de alimentos.

Tema 2.3 – Metabolismo, necesidades y balance energético.

Tema 2.4 – Macronutrientes: Hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

Tema 2.5 – La controversia de las proteínas: El Estudio de China.

Tema 2.6 – Micronutrientes: Vitaminas y minerales.

Tema 2.7 – Antioxidantes, fitoquímicos y enzimas.

Tema 2.8 – Prebióticos y probióticos.

Tema 2.9 – El equilibrio ácido-básico en el organismo.

MÓDULO 3. DIETOTERAPIA ENERGÉTICA

Tema 3.1 – Trastornos dermatológicos, alimentos saludables y dietoterapia aplicada.

Tema 3.2 – Aparato motriz, alimentos saludables y dietoterapia aplicada.

Tema 3.3 – Aparato circulatorio, alimentos saludables y dietoterapia aplicada.

Tema 3.4 – Aparato respiratorio, alimentos saludables y dietoterapia aplicada.

Tema 3.5 – Aparato digestivo, alimentos saludables y dietoterapia aplicada.

Tema 3.6 – Aparato urogenital, alimentos saludables y dietoterapia aplicada.

Tema 3.7 – Aparato ginecológico, alimentos saludables y dietoterapia aplicada.

Tema 3.8 – Sistema nervioso, alimentos saludables y dietoterapia aplicada.

Tema 3.9 – Trastornos mentales, alimentos saludables y dietoterapia aplicada.

Tema 3.10 – Sistema inmunitario, alimentos saludables y dietoterapia aplicada.

Tema 3.11 – Sistema endocrino, alimentos saludables y dietoterapia aplicada.

Tema 3.12 – Trastornos oncológicos, alimentos saludables y dietoterapia aplicada.

Tema 3.13 – Nutrición en las etapas vitales del ser humano: de la niñez a la vejez.

MÓDULO 4. DIETOTERAPIA PRÁCTICA

Tema 4.1 – La cura depurativa, el detox y el ayuno alimentario.

Tema 4.2 – La combinación de alimentos: asociación de ideas para las dietas.

Tema 4.3 – Elaboración de un programa de nutrición óptima y energética.

Tema 4.4 – Dietas de adelgazamiento personalizadas: la mejor opción.

Tema 4.5 – Preparación culinaria de los alimentos: principios energéticos.

Tema 4.6 – Nutrientes: plantas medicinales y algas marinas.

Tema 4.7 – Suplementación vitamínica: recomendaciones y límites.

MÓDULO 5. PRÁCTICAS QUE SE REALIZARÁN

5.1 – Elaboración de un plato crudivegano con alimentos ecológicos de temporada.

5.2 – Elaboración de un plato a base de fibra integral dietética.

5.3 – Realización de un licuado de frutas y verduras: Green smoothies.

5.4 – Realización de un condimento con hierbas medicinales con propiedades nutricional y medicinal sistémica general.

5.5 – Elaboración de un desayuno ayurvédico revitalizante.