



INICIACIÓN A
LA NUTRICIÓN
Y DIETAS
SANAS.



BIENESTAR Y NUTRICIÓN.

1

Tema 1.

Introducción al metabolismo.

2

Tema 2.

Hormonas.

3

Tema 3.

Enfermedades metabólicas.

4

Tema 4.

Pérdida de peso, sobrepeso y obesidad.

5

Tema 5.

Relación entre nutrición y bienestar.

CINCO BLOQUES TEMÁTICOS. 19 CLASES. 76 HORAS.

DIDÁCTICA Y DESARROLLO DE LAS CLASES.

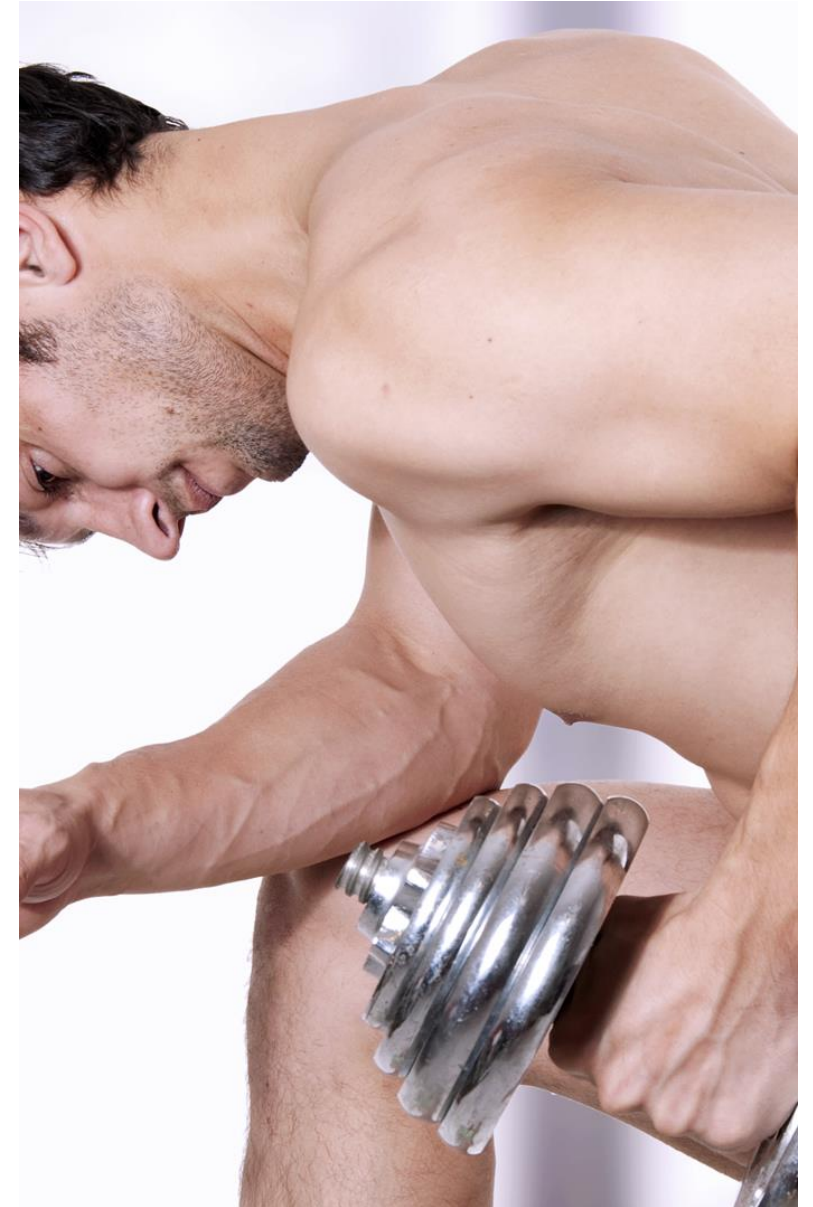
La clase se desarrolla dividida entre teoría y práctica o casos clínicos, de la siguiente manera:

- 2 horas de teoría aproximadamente.
- 2 horas prácticas participativas:
 - Modelos de dietas.
 - Listados de alimentos.
 - Ejemplos prácticos y casos clínicos.
 - Debate, intercambio de ideas y eliminación de mitos.



MÉTODO DIDÁCTICO:

- Durante las clases la exposición de materias se apoyará en presentaciones adaptadas a proyector o TV, en función de las posibilidades del aula.
- Los alumnos dispondrán de las presentaciones.
- La información se complementará con recomendaciones sobre webs y portales de internet fiables relacionados con la nutrición.



CRONOGRAMA DE CLASES.

Clase 1. Conceptos.

Clase 2. Aparato digestivo.

Clase 3. Glúcidos.

Clase 4. Proteínas.

Clase 5. Lípidos.

Clase 6. Metabolismo energético.

Clase 7. Sales minerales y vitaminas.

Clase 8. Integración hormonal.

Clase 9. Integración hormonal II.

Clase 10. Integración metabólica.

Clase 11. Enfermedades metabólicas.

Clase 12. Enfermedades metabólicas II.

Clase 13. Sobrepeso y obesidad.

Clase 14. Pérdida de peso.

Clase 15. Estrés y ansiedad.

Clase 16. Dietas vegetarianas y veganas.

Clase 17. Suplementos nutricionales.

Clase 18. Toxinas y tratamientos depurativos.

Clase 19. Tratamientos de bienestar.



APRENDERÁS SOBRE CÓMO ALIMENTARTE CORRECTAMENTE Y PODRÁS DAR CONSEJOS SOBRE NUTRICIÓN A CLIENTS O PACIENTES, ASÍ COMO PODRÁS RECONOCER LAS CONSECUENCIAS SOBRE EL BIENESTAR DE LOS TRASTORNOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN Y LA FORMA DE EVITARLAS. APRENDERÁS SOBRE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTARIOS Y LA CONVENIENCIA DE TOMARLOS PARA PREVENIR O TARTAR DESAJUSTES NUTRITIVOS.