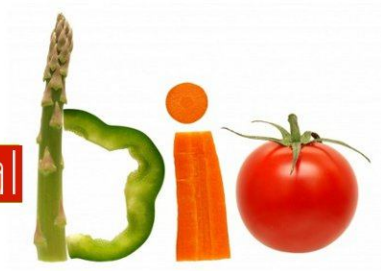


MONOGRAFICO

Bionutrición y Dieta natural



Módulo 1 (1h): Introducción

- Efectos y consecuencias de la Alimentación moderna (contaminación, industrialización, y productos transgénicos)
- Virtudes de una alimentación sana y equilibrada.
- Alimentos que curan.
- Nutrición y comportamiento.

Módulo 2 (2h): Fisiología de la nutrición

- Nociones de fisiología de la nutrición.
- Metabolismo de los alimentos.
- Los grupos de alimentos.
- Macro y micronutrientes.
- La tabla de compatibilidades.
- Curas estacionales de desintoxicación.
- Ayuno y Monodieta.

Módulo 3 (2h): Elaboración de dietas y menús

- Cómo elaborar menús sanos y equilibrados.
- Elaboración de Dietas para la obesidad, estreñimiento, úlcera péptica y gastritis, colón irritable, diabetes, colesterol, hipertensión, descalcificación, depresión, (anorexia)
- Nutrición infantil.
- Nutrición tercera edad.
- Alimentos para celíacos.
- Dieta para deportistas.
- Dieta vegetariana.