

CURSO DIETA Y NUTRICION DOCENTE : MARA CENA

DIRIGIDO a todas las personas que quieran hacer del momento de la comida un acto consciente de salud y bienestar.

CONTENIDOS

- ◆ Principios del equilibrio alimenticio;
- ◆ Clasificación de los alimentos;
- ◆ Enfoque holístico de los principios energéticos de los alimentos;
- ◆ Introducción al funcionamiento del aparato digestivo;
- ◆ Dieta mediterránea;
- ◆ Alimentación según el grupo sanguíneo;
- ◆ Nutrición según los 5 elementos de la medicina china;
- ◆ Tipos de cocción y conservación: ventajas e inconvenientes;
- ◆ Alimentos y emociones: establecer armonía entre cuerpo y nutrición.
- ◆ El etiquetado de los alimentos.



OBJETIVOS: el curso proporciona conocimientos básicos sobre los nutrientes y su elaboración, indispensables para una alimentación equilibrada y adecuada a la vida de hoy. A través de un enfoque energético y emocional se van a proporcionar unas pautas que nos permitan una relación más relajada y armónica con el placer de alimentarse.

DURACIÓN: 60 horas (40 lectivas, 20 práctica)
FECHA: del 01 de marzo al 10 de mayo
HORARIO: lunes y viernes de 17:00h a 20:00h
LUGAR: CDTCA - Centro de Desarrollo Turístico Costa Adeje En frente al Instituto El Galeón
TELÉFONOS: 922 710 911 y 922 050 150
PLAZAS: 25
PRECIO: 105€
Curso con reconocimiento de la ESSSCAN

