

PROGRAMA CURSO DE ALIMENTACIÓN 2011/2012

- 12/12/11 *Introducción al curso. Introducción al funcionamiento del aparato digestivo. **Prácticas***
- 14/12/11 *Glúcidos simples. Glúcidos complejos. **Prácticas***
- 19/12/11 *Proteínas animales. Proteínas vegetales. **Prácticas***
- 21/12/11 *Ácidos grasos saturados. Ácidos grasos mono y poliinsaturados. **Prácticas***
- 26/12/11 *Vitaminas hidrosolubles. Vitaminas liposolubles. **Prácticas***
- 28/12/11 *Prácticas sobre la combinación de glúcidos y ácidos grasos. Prácticas sobre la combinación de proteínas y glúcidos. **Prácticas** sobre la combinación entre ácidos grasos y proteínas.*
- 02/01/11 *El agua. Propiedades bioenergéticas del agua. **Prácticas***
- 04/01/12 *Los minerales. Clasificación de los alimentos según su composición nutritiva. **Prácticas***
- 09/01/12 *Clasificación de los alimentos según su valor calórico. Clasificación de los alimentos según su vibración. **Prácticas***
- 11/01/12 *Introducción a la dieta mediterránea. La pirámide nutricional. **Prácticas***
- 16/01/12 *Valoración de una alimentación equilibrada según la dieta mediterránea. Elaboración de un menú mediterráneo. **Prácticas***
- 18/01/12 *Introducción a la alimentación según el grupo sanguíneo. Alimentación para grupos 0 y A. **Prácticas***
- 23/01/12 *Alimentación para grupos B y AB. Elaboración de un menú para cada grupo sanguíneo. **Prácticas***
- 25/01/12 *Introducción a la nutrición según los 5 elementos de la medicina tradicional China. Alimentos yin y alimentos yang. **Prácticas.***
- 30/01/12 *Nutrientes asociados a cada uno de los 5 elementos. Práctica sobre la elaboración de un menú según los 5 elementos. **Prácticas.***
- 01/02/12 *Tipos de cocción de los alimentos: ventajas e inconvenientes. **Prácticas.***
- 06/02/12 *Correcta conservación de los alimentos crudos y cocinados. **Prácticas***
- 08/02/12 *Alimentación y emociones: la digestión emocional. Propiedades emocionales de los órganos que intervienen en la digestión. **Prácticas***
- 13/02/12 *Enfoque histórico sobre la relación hombre/comida/emoción. Agentes externos que influyen sobre una correcta alimentación. **Prácticas***
- 15/02/12 *La falsa creencia sobre alimentos "estrella" y alimentos "sucios". Desintoxicación: ¿física o emocional? **Prácticas***
- 20/02/12 *Crear un espacio físico/mental/emocional adecuado para comer. Armonizar nutrientes y cuerpo. **Prácticas***
- 22/02/12 *Etiquetado nutricional. Etiquetados especiales. **Prácticas***
- 27/02/12 *Aprender a leer el etiquetado de los alimentos. **Prácticas***
- 29/02/12 *Los aditivos. **Prácticas***