



Curso

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN





La Escuela de Naturopatía LESAM, programa cursos de métodos naturales de salud con diplomas emitidos por el propio centro y reconocido por la asociación internacional: A.P.E.N.B.

En nuestra Escuela, aceptamos el reto de ofrecer un aprendizaje integral y didáctico de las ciencias de la salud. Los alumnos que accedan al Campus virtual, dispondrán de un espacio donde encontrarán todas las ventajas y comodidades tecnológicas, a la vez que se resuelven limitaciones horarias, geográficas y económicas.

Características de la modalidad online.

Esta modalidad permite cursar programas formativos, sin horarios de clase y sin necesidad de desplazamientos. Estas son algunas de las características de la modalidad online:

Material didáctico.

Podrás descargarlo directamente desde la plataforma Online Además, se complementa con material de evaluación: ejercicios, trabajos, exámenes, pruebas evaluativas.

Todo ello, para garantizar un aprendizaje didáctico y dinámico que facilita la comprensión y favorece el aprendizaje.

Tutorías personalizadas por parte de profesores especializados en la materia, que promueven el aprendizaje y guían al alumno. La comunidad interactiva del campus favorece la comunicación entre profesores y alumnos.

Es más flexible. Porque no existen horarios ni tiempo limitado. El alumno elige cuándo quiere estudiar y durante cuánto tiempo. Esto permite adaptar el curso a cada necesidad concreta.

El profesorado del Campus permanece activo desde el mes de septiembre hasta el mes de julio. Durante el mes de Agosto el alumno sigue teniendo acceso al Campus para repasar lecciones o ponerse al día en los temas que vaya retrasado.

Descripción.

Los aspectos dietéticos y nutricionales siempre han sido importantes en la búsqueda y conservación de la salud, así como del equilibrio psicosomático del ser humano. Sin embargo, no en todas las épocas han sido considerados como elementos imprescindibles a pesar de la evidencia de sus bondades. Hoy día, aunque en ocasiones por caminos equivocados y con motivaciones no siempre justificadas, la Dietética y la Nutrición se ubica en un puesto prioritario dentro de las preocupaciones de todos los pueblos con una mínima cultura social, higiénica y alimenticia.

Éste curso de Dietética y Nutrición ha sido planificado para poner al alcance de los interesados todos aquellos argumentos, conocimientos y herramientas necesarias para una correcta aplicación de la especialidad.

Este curso está disponible en modalidad Online.

Objetivos.

Adquirir los conocimientos de los nutrientes y alimentos necesarios para una buena nutrición, prevención y tratamiento de las disfunciones más frecuentes en nuestra civilización.

Requisitos.

Tener 18 años cumplidos.

Es necesario tener conocimientos básicos de informática a nivel usuario. Y además tu ordenador debe tener las siguientes características:

- Memoria RAM de 500 megas como mínimo.
- 100 megas de espacio libre en disco.
- Conexión a Internet.

Duración.

350h en 6 meses, con flexibilidad para seguir tu propio ritmo de estudio.

Salidas profesionales.

Cada vez más amplias y numerosas: consultorios privados, clínicas, centros de salud, balnearios, spas, comercios herbodietéticos, herbolarios, farmacias, centros deportivos y de recuperación.

Metodología de estudio.

Los Métodos Naturales de Salud trabajan con el concepto de terapia holística y salud global, siguiendo una metodología complementaria y nunca excluyente, de otras ramas profesionales de salud.

El sistema utilizado se basa en el placer de aprender.

En los contenidos teóricos se dan todas las bases de conocimientos. El alumno elabora su propio material de trabajo que, junto al que el centro le cede, es la base del estudio y de preparación de las pruebas evaluativas.

En la modalidad Semipresencial se aprovecharán las clases presenciales para la realización de prácticas, refuerzo de contenidos esenciales y resolución de dudas, así como otros ejercicios y actividades de grupo.

Para finalizar el curso será necesaria la entrega de una Tesina.

Titulación.

Diploma expedido por el centro y acreditado por la A.P.E.N.B.

Inversión y forma de pago:

El importe del curso asciende a 390 € que podrán abonarse en dos modalidades distintas según la elección del alumno:

Modalidad 1

- 390 € al matricularse (el alumno tendrá acceso desde la plataforma web al 100 % del programa del curso).

Modalidad 2

- 3 mensualidades de 130 € (cada vez que se realice el pago correspondiente se irán habilitando los accesos desde la plataforma web a los diversos contenidos del curso).

1. El precio de los cursos incluye todas las clases teóricas on-line y los materiales necesarios para ellas.
2. Sin cobros extras al alumno (seguros, certificaciones).
3. Entrega del material de estudio y otros a coste 0.
4. Si hay cambio de curso o baja temporal no pierde lo estudiado ni lo pagado.

Matrícula.

Enviar por correo electrónico:

1. Ficha de inscripción rellena
2. Foto tamaño carnet
3. Fotocopia D.N.I. (o pasaporte)
4. Fotocopia estudios académicos
5. Comprobante del primer pago

Transferencia Bancaria a la siguiente cuenta del: BANCO DE SABADELL:

Fecha de inicio:

Online: es posible comenzar en cualquier momento del año.

Programación del curso.

FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA:

- Introducción
- Reproducción celular
- Maduración, diferenciación y organización de las células
- Tejidos epitelial y conectivo
- Tejido muscular, tejido nervioso y piel
- El cuerpo humano

LAS GLÁNDULAS ENDOCRINAS:

- La hipófisis
- Las glándulas suprarrenales
- Tiroides
- Paratiroides
- Páncreas
- Timo

EL APARATO LOCOMOTOR:

- Huesos y articulaciones
- El musculo esquelético
- El esqueleto
- El miembro superior

APARATO RESPIRATORIO:

- Anatomía y fisiología del aparato respiratorio
- Los mecanismos de la respiración
- El sistema cardiovascular

EL APARATO URINARIO:

- La anatomía y la función del riñón
- La regulación de las pérdidas urinarias
- De agua y sodio
- Los uréteres y la vejiga

2 - CONCEPTOS BÁSICOS:

- Conceptos e historia de la dietética.
- Vegetarianismo, naturismo y naturalismo.
- Las vitaminas. Los prótidos.
- Los glúcidos y los lípidos.
- Los minerales y su función.
- Azúcares y condimentos.
- Auxiliares dietéticos.
- Enemigos de la dieta sana.
- Compatibilidades e incompatibilidades.
- Trofoterapia.

3 - NUTRICIÓN METABOLISMO Y EQUILIBRIO HIDROELECTRÓNICO:

- Nutrición y nutrimentos. Carbohidratos.
- Lípidos.
- Proteínas Minerales.
- Vitaminas.
- Metabolismo.
- Metabolismo de los carbohidratos.
- Metabolismo de los lípidos.
- Metabolismo de las proteínas.
- Metabolismo de la energía.
- Índice metabólico.
- Relación entre índice metabólico y peso corporal.
- Equilibrio hídrico.
- Mecanismos que funcionan para mantener la homeostasis del volumen de líquido y de la distribución de líquidos.
- Equilibrio ácido-base.
- Variaciones del PH.
- Regulación respiratoria y renal del equilibrio ácido-base.

4 - MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES:

- Los principios inmediatos.
- Los hidratos de carbono, definición y clasificación.
- Funciones de los hidratos de carbono.
- Problemas relacionados con el consumo de glúcidos.
- Los lípidos o grasas, definición y clasificación.
- Función dietética de las grasas.
- Problemas ligados a su uso.
- Las proteínas o prótidos, definición, composición y clasificación.



- Función biológica , fuentes alimentarias de las proteínas.
- Vitaminas, sales minerales, fibra alimentaria etc.
- Definición, características, nomenclatura y clasificación de las vitaminas.
- Elementos químicos esenciales o sales minerales, concepto y funciones, nomenclatura y clasificación.
- Descripción de los macro y micronutrientes.
- Descripción de los electrolitos.
- El agua y los electrolitos, conceptos funciones, necesidades y fuentes alimentarias.
- La fibra vegetal.
- Concepto, composición, propiedades, metabolismo y problemas ligados a su uso.

5 - DIETÉTICA APLICADA:

- Dietas para la mala circulación sanguínea, hipertensión, varices, tromboflebitis, epilepsia y Parkinson.
- Dietas para cáncer, diabetes, enfermedades del estómago, úlcera, ictericia, enfermedades hepático-biliares, diarreas.
- Dietas para obesidad, artritis y artrosis, osteoporosis, quemaduras.
- Dietas para acné, enfermedades de la piel, psoriasis, asma, bronquitis, migrañas.
- Dietas para embarazadas, impotencia, dismenorrea, próstata, riñón, cistitis, gripe.
- El ayuno.
- Cómo preparar los alimentos. Hacia una alimentación integral



Escuela de Naturopatía

Tel. 902 99 26 27 - 625 949 161

naturam@centrolesam.com

www.escueladenaturopatia.com