

# Cursos de Verano Dr. Cormillot



## BASES DE LA NUTRICIÓN

### CONTENIDOS:

#### **MODULO 1: GUIA PARA ALIMENTARSE MEJOR.**

- INTRODUCCIÓN.

Reglas de oro para una alimentación saludable

LA CASA DE NUTRICION:

- EL AGUA
- HORTALIZAS Y FRUTAS
- CEREALES Y DERIVADOS
- LEGUMBRES Y DERIVADOS
- LACTEOS
- CARNES Y HUEVO
- GRASA VEGETAL
- GRASA ANIMAL Y GRASA TRANS
- AZUCARES, MERMELADAS, DULCES Y MIEL
- EL MOVIMIENTO
- EL DESCANSO
- EL CONTROL DE PESO
- CHIMENEA: GUSTOS SEMANALES
- SOL: VITAMINA D
- ARCO IRIS: VITAMINAS, MINERALES Y FITOQUIMICOS IMPORTANTES EN LA DIETA
- NUBE TORMENTOSA: LA SAL
- EL ARBOL DE LA SALUD: ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS DE LA DIETA
- EL DUENDE DE LAS ESPECIAS

#### **MODULO 2: SISTEMA C**

INTRODUCCION

*¿Qué es el Sistema C?*

*¿Qué son los créditos?*

LOS COMPONENTES DEL SISTEMA C:

*CALORIAS: diferencia entre calorías y créditos*

*HIDRATOS DE CARBONO: tipos de hidratos de carbono*

*INDICE GLUCEMICO: como disminuir el INDICE GLUCEMICO de los alimentos*

*CARGA GLUCEMICA*

*FIBRA: tipos de fibra y como aumentar su consumo.*

*GRASAS: Tipos de grasas, efecto de las grasas sobre el colesterol sanguíneo, como reducir las grasas en nuestra alimentación.*

*PROTEINAS: efecto termogénico y saciedad.*

*CALCIO: como cubrir las necesidades diarias.*

*- Rombo de nutrientes:*

*ALIMENTOS MÁS CONVENIENTES.*

*ALIMENTOS MENOS CONVENIENTES.*

### **MODULO 3: GUIAS PARA PONER EN PRÁCTICA UNA ALIMENTACION SALUDABLE.**

*- INTRODUCCION*

*- EL PLATO DE LA ALIMENTACION.*

*DISTRIBUCION DIARIA DE LAS COMIDAS*

*VOLUMEN DE LAS COMIDAS*

*COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS: como leer las etiquetas*

*LA PORCION: como controlar las porciones*

*LA FORMA DE COMER*

*- INTRODUCCION A LA PIRAMIDES DE LOS ALIMENTOS*

### **MODULO 4 PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS (parte 1)**

*-INTRODUCCION*

*- ¿Que nos muestran las pirámides de los alimentos?*

*- PIRAMIDES DE LIQUIDOS SIN ALCOHOL.*

*- Calorías ocultas en los líquidos*

*- PIRAMIDE DE BEBIDAS ALCOHOLICAS*

*Recomendación*

*Consecuencias del exceso de alcohol.*

*- PIRAMIDE DE CEREALES Y LEGUMBRES*

*Características de los cereales*

Características de las legumbres

- PIRAMIDE DE HORTALIZAS

Súper hortalizas: características y beneficios

PIRAMIDE DE FRUTAS

Súper frutas: características y beneficios

## **MODULO 5 PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS (parte 2)**

- INTRODUCCION

- PIRAMIDE DE CARNE Y HUEVO

Diferentes cortes de carne magra y sus beneficios

Huevo: un súper alimento.

- PIRÁMIDE DE LÁCTEOS

Queso: descripción, variedades y beneficios

- PIRAMIDE DE EMBUTIDOS y FIAMBRES

Por qué debemos moderar su consumo?

- PIRAMIDE DE GRASAS

Que hacemos para disminuir el contenido de grasa

Aceites: variedades y beneficios

- PIRAMIDE DE AZUCAR

¡Porque es perjudicial su consumo?

Edulcorantes: tipos y propiedades

## **MODULO 6.GUIA PARA ALIMENTARSE MEJOR EN SITUACIONES ESPECIALES.**

*-INTRODUCCION.*

*- Como planifico mi alimentación en CASA*

*- Como planifico mi alimentación si como AFUERA*

*- Como planifico mi alimentación si pido DELIVERY*

*- Como planifico mi alimentación en mi TRABAJO*

*- Como planifico mi alimentación en VACACIONES*

*- Como planifico mi alimentación en FIESTAS*

*- Como planifico mi alimentación el FIN DE SEMANA*

*- PLANES DE ALIMENTACION*

**LUGAR, DÍAS Y HORARIOS:** Modalidad virtual – Tutorado.

**DURACIÓN:** 3 meses

**FECHA DE INICIO:** 25 DE FEBRERO

**ARANCELES**

3 cuotas de \$1200

Pago al contado: 10% de descuento

**FORMAS DE PAGO**

Único medio habilitado

Pago total del curso con descuento

<https://bit.ly/2SR8bin>

Pago parcial cuota:

<http://mpago.la/3n9Rsg>

Una vez realizado el pago, se debe enviar la **ficha de inscripción** completa al mail

**cursosdrcormillot@gmail.com**

