

Escuela PSICOVITALCENTER
Programa NUTRICIÓN y DIETÉTICA INTEGRAL 2019-2020

NUTRICIÓN

- **¿Qué es la nutrición?**
- **Principios inmediatos:**
 - -Proteínas
 - -Hidratos de carbono
 - -Ácidos grasos
 - -Agua
 - -Sales minerales
 - -Vitaminas
 - -Enzimas
- **Clasificación de los principios inmediatos:**
 - Esenciales-no esenciales
 - Aporte o no de calorías
 - según su función
- **Equilibrio ácido-base**
- **Tipos individuales de nutrición:**
 - Eutrófico
 - Taquitrófico
 - Braditrófico
- **Sistema digestivo:**
 - Boca
 - Estómago
 - Duodeno
 - Vesícula biliar
 - Hígado
 - Válvula ileocecal
 - Intestino grueso

CALORÍAS

- **Teoría calorimétrica**
- **¿Qué es una caloría?**
- **Calorías necesarias**
- **Norma general**

TEMPERAMENTOS HIPOCRÁTICOS

- **Temperamento nervioso**
- **Temperamento bilioso**
- **Temperamento sanguíneo**
- **Temperamento linfático**

Escuela PSICOVITALCENTER
Programa NUTRICIÓN y DIETÉTICA INTEGRAL 2019-2020

ALIMENTACIÓN NATURAL

- La buena alimentación
- Qué es el alimento
- Buen alimento
- Alimento perfecto
- Cuánto, cuándo, dónde, cómo y para qué comer
- Control nervioso
- Evacuación de los alimentos
- Normas de la buena digestión

AYUNO

- ¿Qué es el ayuno?
- Reglas del ayuno
- Formas de ayuno
- Normas básicas para ayunar

DIETÉTICA

- ¿Qué es la dietética?
- ¿Qué es la dieta?
- **Curas de dietas especiales:**
 - Fiebre
 - Nefritis
 - Diabetes
 - Obesidad
 - Demacración
 - Anemia
 - Hemorragias
 - Hiperacidez
 - Estreñimiento
 - Diarreas
 - Neurosis
 - Cardíacos, hipertónicos
 - Gota, ácido úrico
- **Fundamentos de la dieta**
- **Consejos dietéticos generales**
- **Clases de dietas:**
 - Dieta de frutas
 - Dieta hídrica
 - Dieta láctea
 - Dieta desclorurada
 - Dieta pobre en grasas

Puente de Deusto, 7 – 2º dpto. 3
48014 BILBAO .

Tlf. 676 99 32 72

www.psicovitalcenter.com
info@psicovitalcenter.com

Escuela PSICOVITALCENTER
Programa NUTRICIÓN y DIETÉTICA INTEGRAL 2019-2020

- Dieta frugívora
- Dieta del pomelo
- Dieta de los limones
- Dieta de alcachofas
- Dieta de manzanas
- Dieta Antianémica
- Dieta pobre en carbohidratos
- Dieta del lado derecho
- Dieta del lado izquierdo
- Dieta cruda
- Dieta cocida
- Dieta mixta

- **Normas básicas de dietética**

PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

- Frutas naturales
- Hortalizas
- Frutas oleaginosas
- Frutos secos
- Legumbres
- Huevos
- Leche

- **Alimentos especiales:**

- Aguacate
- Ajo
- Albaricoque
- Alcachofa
- Alfalfa
- Apio
- Berros
- Berza
- Calabaza
- Cebolla
- Coles de Bruselas
- Diente de león
- Espárrago
- Espinaca
- Hinojo
- Judías verdes
- Lechuga
- Limón

Puente de Deusto, 7 – 2º dpto. 3
48014 BILBAO .

Tlf. 676 99 32 72

www.psicovitalcenter.com
info@psicovitalcenter.com

Escuela PSICOVITALCENTER
Programa NUTRICIÓN y DIETÉTICA INTEGRAL 2019-2020

- Manzana
- Nabos
- Naranja
- Ortiga
- Papaya
- Patata
- Pepino
- Perejil
- Piña
- Rábano
- Remolacha
- Tomate
- Zanahoria
- Miel
- Jalea
- **Cereales:**
 - Arroz
 - Avena
 - Cebada
 - Centeno
 - Maíz
 - Mijo
 - Trigo (espelta, kamut, bulgur, cus-cus...)
 - Trigo sarraceno
 - Quinoa
- **Germinados**
- **Aditivos alimentarios**
 - Aditivo
 - Colorante
 - Antioxidante y conservante
 - Aromatizante
 - Espesante o estabilizante
 - Apelmazante
 - Emulsionante
 - Edulcorante
 - Acidulante
- **Toxicidad en la alimentación**
- **Clasificación de los aditivos**

ÓRGANOS DIGESTIVOS Y ASPECTOS PSICOLÓGICOS

- **Estómago**

Puente de Deusto, 7 - 2º dpto. 3
48014 BILBAO .

Tlf. 676 99 32 72

www.psicovitalcenter.com
info@psicovitalcenter.com

Escuela PSICOVITALCENTER
Programa NUTRICIÓN y DIETÉTICA INTEGRAL 2019-2020

- Intestino delgado
- Intestino grueso
- Páncreas
- Hígado
- Vesícula biliar

OBESIDAD

- **¿Qué es la obesidad? Entenderla para tratarla**
- **Causas de la obesidad**
- **Alteraciones básicas de la obesidad**
- **Tipos de obesidad (morfológica y histológica):**
 - Obesidad androide
 - Obesidad ginoide
 - Obesidad hiperplásica
 - Obesidad hipertrófica
 - Obesidad mixta
- **Consecuencias sobre la salud**
- **Grasa corporal**
- **Tratamiento de la obesidad**
- **La dieta en la obesidad**
- **Duración de la dieta**
- **Nutrición equilibrada**
- **Individualización**
- **Educación nutricional**
- **Volumen por retención de líquidos**
- **La dieta moderna**
- **Elaboración de la dieta**
- **La complexión ancha**
- **La obesidad ginoide**
- **Las fases de la vida:**
 - 20 años
 - 30 años
 - 40 años
 - 50 años
- **Imagen corporal**
- **Celulitis**
- **Anorexia y bulimia**
- **En torno a las dietas para la obesidad**
 - Dietas hipocalóricas
 - Dietas ricas en proteínas
 - Dietas ricas en carbohidratos

Puente de Deusto, 7 – 2º dpto. 3
48014 BILBAO .

Tlf. 676 99 32 72

www.psicovitalcenter.com
info@psicovitalcenter.com

Escuela PSICOVITALCENTER
Programa NUTRICIÓN y DIETÉTICA INTEGRAL 2019-2020

- Dietas disociadas
 - Dietas drásticas
 - Dietas antiestrés
 - La dieta anti-dieta
 - La dieta del doctor Atkins
 - La dieta del ayuno
 - La dieta del ayuno parcial
 - La dieta de los cinco días
 - la dieta del doctor Cooley
 - La dieta del corto plazo
 - La dieta crudité
 - La dieta depurativa
 - La dieta disociada de Colette Lefort
 - La dieta disociada de Hay
 - La dieta disociada equilibrada
 - La dieta de eliminación
 - La dieta exprés
 - La dieta de fruta y productos lácteos
 - La dieta de Gayelord-Hauser
 - La dieta hipocalórica
 - La dieta de Kempner
 - La dieta lacto-ovo-vegetariana
 - La dieta macrobiótica
 - La dieta de la clínica Mayo
 - La dieta de Montignac
 - La dieta de las patatas
 - La dieta Scardale
 - La dieta del doctor Stillman
 - La dieta vegetariana estricta
 - La dieta Zen contra la obesidad
 - La dieta de los zumos
 - La dieta de pH
 - La dieta Dukan
 - La paleodieta
 - La dieta según el grupo sanguíneo
- Digestión y aspectos psicológicos

90h en TOTAL
Durante 6 meses

Imparte: Gaizka Sanchez

Puente de Deusto, 7 - 2º dpto. 3
48014 BILBAO .
Tlf. 676 99 32 72
www.psicovitalcenter.com
info@psicovitalcenter.com