



Curso de

NUTRICIÓN NATURAL

PROGRAMA ACADÉMICO

Presentado por
Fundación Naturopática Americana

Editado por
FNA Ediciones



¡Transforma tu relación con la alimentación y descubre el poder de nutrir tu cuerpo con nuestro curso de Nutrición Integral!

¿Qué impacto tiene lo que comes en tu cuerpo? ¿Quieres aprender a alimentarte de manera consciente y saludable, maximizando tu bienestar y vitalidad? ¡Entonces este curso es para ti!

Desde la historia de la nutrición hasta las últimas tendencias en alimentación consciente, nuestro programa te llevará en un viaje fascinante a través del mundo de los nutrientes, los alimentos y su impacto en tu salud.

Comenzaremos con los fundamentos, explorando conceptos clave como los macronutrientes y los micronutrientes. Aprenderás sobre los carbohidratos, las proteínas, las vitaminas y los minerales, comprendiendo su importancia y cómo incorporarlos de manera equilibrada en tu dieta.

Pero no nos detendremos ahí. Profundizaremos en temas como la microbiota intestinal, descubriendo cómo los probióticos y los prebióticos pueden mejorar tu salud digestiva y tu bienestar general. También exploraremos el poder de la cocina como nuestra farmacia personal, aprendiendo sobre especias y alimentos funcionales que pueden potenciar tu salud y tu vitalidad.

¿Te has preguntado por qué algunos alimentos como los lácteos y el gluten están siendo cuestionados en la actualidad? ¡Descubre las respuestas y aprende alternativas saludables para mantener tu bienestar sin sacrificar el placer de comer!

Y no nos olvidemos del ayuno intermitente, una práctica cada vez más popular que puede tener beneficios sorprendentes para tu salud y tu vitalidad.

Además, exploraremos temas como la inflamación crónica de bajo grado y los órganos detox, entendiendo cómo mantenerlos saludables para optimizar tu bienestar a largo plazo.

¡No pierdas la oportunidad de transformar tu vida a través de la nutrición! Únete a nosotros y descubre cómo pequeños cambios en tu alimentación pueden tener un gran impacto en tu salud y tu calidad de vida. ¡Inscríbete hoy mismo!

Duración del curso: 5 meses
Modalidad: Online y asincrónica

CONTENIDOS



- Introducción

Historia de la Nutrición.

Definiciones de conceptos:

Nutriente, Alimento, Producto alimenticio, Alimentos protectores, Alimento fuente, alimentos enriquecidos y fortificados.

Leyes de la Alimentación

- Macronutrientes - Carbohidratos

Definición. Funciones. Fibra - Generalidades y alimentos fuente. Almidón - Generalidades. Concepto de almidón resistente y su aplicación. Digestión de los carbohidratos Índice glucémico. Lectura complementaria

- Macronutrientes - Proteínas

Definición. Diferencia entre grasas y aceites

Funciones. Ácidos grasos esenciales

Fuentes alimentarias de Omega 6 y

Omega 3

- Micronutrientes - Vitaminas

Vitaminas liposolubles: A, D, E, K

Vitaminas hidrosolubles: Complejo B, Ácido fólico y B12. Vitamina C

- Micronutrientes - Minerales

Calcio

Fósforo

Magnesio

Fluor

- Oligoelementos

Hierro

Zinc

Yodo

Selenio

CONTENIDOS



- Microbiota

Definición. Funciones

“Demasiado Limpios” - Teoría de la higiene. Concepto de Disbiosis

- Prebióticos y Probióticos

¿Qué son? Funciones de cada uno.

Hablemos de la Avena....

Kefir. ¿Qué es, cómo se hace y qué propiedades tiene?

- La Cocina, Nuestra Farmacia

Espicias. Acción y usos terapéuticos

Cúrcuma

Jengibre

Canela

Comino

Manzanilla

Combinación de especias para mejorar la digestión

Alimento funcional: Ajo. Alternativas para quienes no lo toleren (Aceite medicado y suplemento)

Adaptogenos

¿Qué son? ¿Qué funciones cumplen?

Ashwagandha

Ginseng

Reishi

- Alimentación consciente

Mindfulness eating: Atención plena aplicada a la alimentación.

Alimento es todo lo que entra por nuestros sentidos.

Beneficios de la meditación.

CONTENIDOS



- Lácteos y Gluten

¿Por qué están siendo cuestionados en la actualidad?

Lácteos y derivados: La caseína como protagonista.

¿Por qué resulta adictivo el queso? Rol de las Casomorfina.

Alternativas para incorporar Calcio.

Gluten: ¿Qué es y donde se encuentra?

Relación con el intestino permeable.

Hiper-permeabilidad intestinal como

disparador de enfermedades autoinmunes.

- Agua y Electrolitos

Función del agua en el organismo.

Absorción y metabolismo

Ingesta recomendada

Alimentos fuente

Deshidratación

Sodio y Cloro. Generalidades

Agua para consumo y metales pesados.

Materiales utilizados en la cocción

- Órganos Detox

Piel

Pulmon

Riñon

Higado

Jugos verdes: ¿Son efectivos?

- Inflamación crónica de bajo grado

La raíz de las enfermedades crónicas. Concepto general.

Como se afectan los diferentes órganos de nuestro cuerpo.

- Ayuno intermitente

Definición. Finalidad de su aplicación. Tipos de ayuno

intermitente Alimentos que cortan el ayuno Alimentos que

pueden consumirse durante la fase de ayuno.

IMPARTIDO POR



Eliana Neiman

LIC. EN NUTRICIÓN - MN: 7063

Soy Licenciada en Nutrición, egresada de la Universidad de Buenos Aires con enfoque en medicina holística.

Realicé un posgrado en Ayurveda, Patologías digestivas y actualmente estoy en capacitación constante con temas relacionados a la Microbiota, SIBO y Enfermedades inflamatorias intestinales.

Me gusta el trabajo en equipo porque considero que es la manera mas efectiva de abordar la salud.

En lo personal disfruto mucho del contacto con la naturaleza, actividades al aire libre, yoga y viajar.

Educación

NUTRICIÓN

Universidad de Buenos Aires

Lic. en Nutrición, 2012

*Prácticas realizadas en el Htal. de Gastroenterología B. Udaondo
Nov. 2011 - Abril 2012

Área de internación y consultorio externo

POSGRADO EN MEDICINA AYURVEDA

Dirigido por el Dr. Fabian Ciarlotti, médico y Director del programa de Ayurveda de la Universidad Maimónides

Marzo 2020 - Noviembre 2022

DISPEPSIA FUNCIONAL Y CONSTIPACION CRONICA

Junio 2023 - Finalizado

Dictado por la Lic. en Nutrición Paz Temprano.

Nutricionista de planta del Hospital Udaondo.

Dispepsia funcional: Diagnóstico. Relación entre el patrón alimentario y los síntomas.

Lineamientos dietéticos. Disparadores de síntomas.

Constipación crónica: Diagnóstico. Factores de riesgo. Fibra alimentaria. Pautas nutricionales para su abordaje en consultorio.

MEDICINA AYURVEDA Y SU IMPACTO EN LA MICROBIOTA INTESTINAL

1ERA EDICION - Mayo 2021

Dictado por la Dra. Laura Colombo, especialista en

Medicina Ayurveda con el aval del IMPAM - CONICET

Síguenos:



www.fundacionnaturopatica.org

Información:

(+54) 11 6242-6641

Educación



Eliana Neiman

Licenciada en Nutrición

Soy Licenciada en Nutrición, egresada de la Universidad de Buenos Aires con enfoque en medicina holística.

Realicé un posgrado en Ayurveda, Patologías digestivas y actualmente estoy en capacitación constante con temas relacionados a la Microbiota, SIBO y Enfermedades inflamatorias intestinales.

Me gusta el trabajo en equipo porque considero que es la manera mas efectiva de abordar la salud.

En lo personal disfruto mucho del contacto con la naturaleza, actividades al aire libre, yoga y viajar.

HISTAMINOSIS

Abril - Mayo 2023

Dictado por la Lic. Sofia Barbagelata
Actualización en Histaminosis y déficit de DAO

CURSO DE COACHING NUTRICIONAL: LAS EMOCIONES Y EL LIDERAZGO EN LA ALIMENTACION

Plataforma Capacitarte
Abril 2023

MEDICINA AYURVEDA Y SU IMPACTO EN LA MICROBIOTA INTESTINAL

Mayo 2023 - Finalizado

Dictado por la Dra. Laura Colombo,
especialista en

Medicina Ayurveda con el aval del IMPAM - CONICET



Salud & Bienestar

Síguenos:



www.fundacionnaturopatica.org

Información:

(+54) 11 6242-6641