



# Dietética y Nutrición Integrativa

C/ Dr. Vila Barberá, 6 bajo · 963 803 693  
info@centro-maya.com · [www.centro-maya.com](http://www.centro-maya.com)

Una buena alimentación es la base de nuestra salud, por lo tanto es necesario conocer las propiedades de aquellos alimentos que tomamos a diario y nos pueden beneficiar.

En este curso conoceremos los nutrientes de cada grupo de alimentos, aprendiendo los que debemos tomar en cada etapa de nuestra vida, construyendo dietas adecuadas según las necesidades de cada uno.

## PROGRAMA DEL CURSO

- Concepto de salud y enfermedad
  - Las crisis agudas: crisis curativas.
  - La enfermedad crónica.
- La dieta mediterránea
- Los nutrientes
  - Hidratos de carbono.
  - Grasas.
  - Aminoácidos y proteínas.
  - Enzimas.
  - Vitaminas.
  - Minerales.
- Alimentos
  - Verduras y hortalizas
    - Tipos de hortalizas.
    - Ensaladas.
    - Verduras cocinadas.
    - Valor nutritivo de las verduras y hortalizas.
    - Ventajas de las verduras y hortalizas.
    - Procesado.
    - Inconvenientes.
  - Frutas
    - Tipos de frutas.
    - Propiedades curativas.
    - Verduras cocinadas.
    - Maduración y evolución.
    - Proceso de conservación.
    - Conservas de frutas.
    - Valor nutritivo.
    - Advertencias.



- Frutos secos y semillas.
  - Valor nutritivo.
  - Ventajas.
  - Inconvenientes.
  - Procesado.
  - Productos a base de frutos secos.
  
- Cereales
  - Valor nutritivo.
  - Ventajas.
  - Inconvenientes.
  - Productos derivados de cereales.
  - Cereales para el desayuno.
  - Harina.
  - Pan.
  - Pasta.
  - Enfermedad celíaca.
  
- Germinados
  
- Legumbres
  - Procesado.
  - Cocción.
  - Germinación.
  - Fermentación.
  - Procesamiento industrial.
  - Valor nutritivo.
  - Ventajas.
  - Inconvenientes.
  - Particularidades de algunas legumbres.
  
- Fibra
  
- Setas
  
- Algas
  - Propiedades terapéuticas.
  
- Carne
  
- Huevos
  - Valor nutritivo.
  - Importancia de colesterol.
  
- Pescados y mariscos
  - Valor nutritivo.
  - Inconvenientes.
  - Tipos de pescados.
  - Mariscos.



- Leches y derivados
  - Valor nutritivo.
  - Beneficios.
  - Métodos de conservación.
  - Inconvenientes.
  - Derivados de la leche.
  
- Productos de colmena
  - Jalea Real.
  - Miel.
  - Polen.
  - Propóleo.
  
- Levadura
  - Aplicaciones terapéuticas.
  
- Otros alimentos
  - Aceituna.
  - Ajo.
  - Azúcar.
  - Cacao.
  - Café.
  - Té.
  
- Nutrición infantil
  - Alimentación para lactantes.
  - Alimentación para el primer año.
  - Alimentación en niños mayores del año.
  
- Nutrición para adolescentes
  
- Alimentos para futuros padres
  
- Nutrición durante el embarazo y lactancia
  
- Alimentación y nutrición para deportistas
  
- Alimentación para la 3ª edad
  
- Construcción de dietas
  
- Análisis y ajuste de dietas





C/ Dr. Vila Barberá, 6 bajo · 963 803 693  
info@centro-maya.com · www.centro-maya.com



**NUESTROS CURSOS y TALLERES:**  
*Acupuntura, Aromaterapia, Auriculoterapia, Ayurveda, Balneoterapia, Cosmética Natural (Elaboración de Champús, Desodorantes, Dentífricos, Jabones, Cremas y Tónicos Faciales), Dietética y Nutrición Integrativa, Faciopuntura, Fangoterapia, Feng Shui, Fitball (Pilates), Inteligencia Emocional, Kinesología, Linfodrenaje Manual, Masaje Facial Japonés, Masaje Metamórfico, Masaje Sensitivo Gestáltico, Medicina Ortomolecular, Profesorado de Tai Chi, Profesorado de Yoga, Orquídeas Amazónicas, Osteopraxia Dinámica, Quiromasaje, Quiroresonancia, Radiónica, Reflexología Podal, Reiki, Risoterapia, Shiatsu, Sotai, Técnicas Orientales de Terapia (Moxas, Ventosas, Gua Sha, Reflexología Abdominal), Técnica Sacro-Craneal, Terapia Floral, Terapia Regenerativa, Tui Na, Valoración Energética Oriental, Vendaje Neuromuscular, ...*

**Solicita el programa completo  
de nuestros cursos**