



Nutrición con corazón

El ABC de la vida sana

13 de junio de 2018

Cámara de Comercio de Cantabria

Horario: 16.00 - 20.00 h.

Cámara
Cantabria

Cámara
Cantabria

Objetivos:

el objetivo de este seminario es aportar una visión integral de la alimentación como pilar fundamental de la salud. Ya el padre de la Medicina decía eso de que "tus alimentos sean tu medicina" allá por el siglo V a.C. y seguimos sin aplicarlo. En esta jornada veremos cómo hacer que nuestra dieta sea nuestra mejor medicina, aunque para ello tengamos que cuestionarnos dogmas, desmontar antiguos mitos nutricionales, aprender algo de bioquímica elemental y aventurarnos a descubrir alimentos nuevos.

¿Quién se atreve?

Dirigido a:

todos los trabajadores en activo, tanto autónomos como empleados por cuenta ajena, con ganas de aprender a mejorar su calidad de vida a través de la alimentación y otros hábitos de vida.

Impartido por:

Isabel Belaustegui, Licenciada en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid, Especialista en Anatomía Patológica, Máster en Terapia Neural por la Universidad de Barcelona, Experta en Nutrición y Lifestyle, se define a sí misma como un médico del Siglo XXI.



Matrícula: 120,00 euros*.

*25% descuento para usuarios registrados

Programa de contenidos:

13 de junio de 2018

Horario: 16.00 a 20.00 h.

Duración: 4 horas lectivas.

- ❑ Presentación: ¿qué hace una patóloga hablando de alimentos?
- ❑ Quién soy, qué hago y por qué vengo a hablarles de Nutrición.
- ❑ Nutrición con corazón: come bien y vive tu mejor versión.
- ❑ El ABC de la alimentación sana: lo que no te puedes perder acerca de tus alimentos.
 - Recomendaciones generales: la pirámide nutricional patas arriba.
 - Conceptos básicos que debes conocer: índice glucémico, pH, inflamación.
 - El problema con:
 - La leche: inconvenientes para la salud, el dilema del calcio, alternativas saludables.
 - El azúcar: inconvenientes para la salud, el efecto Warburg, el azúcar oculto en los alimentos, alternativas saludables para endulzar la vida.
 - Los cereales integrales: beneficios para la salud, cómo reconocer los auténticos panes integrales, por qué elegir alimentos “bio”.

(DESCANSO)

- Súper-combustibles: proteínas de alto valor biológico, grasas saludables anti-demencia.
- El arte de combinar (bien) los alimentos: las mejores y las peores opciones, salud digestiva, energía vital y control de peso.
- Alquimia en la cocina: nociones básicas para cocineros novatos y para expertos ocupados, de casa a la oficina, el peligro de los tupperts.
- La importancia de la flora bacteriana: ¡tienes más amigos que en facebook!
- Masticar, descansar, pasear.
- ❑ COMENTARIOS Y PREGUNTAS.

Inscripción: [aquí](#).

