



CENTRO DE
FORMACIÓN
EN TERAPIAS
ALTERNATIVAS
KYREO

FORMACIÓN CURSO DE DIETÉTICA HOLÍSTICA

PROGRAMA DE ESTUDIOS Y
CONDICIONES DE FORMACIÓN

*"Que el alimento sea tu medicina y tu
medicina tu alimento"*

Hipócrates

La dietética holística es la disciplina que estudia la mejor manera de comer para el ser humano sano, para mejorar la digestión y la asimilación de los nutrientes. Es un curso básico que deberían enseñarnos en la educación elemental, para saber cómo alimentarnos mejor y cuidar de nuestro cuerpo.

OBJETIVOS

En el curso de dietética holística aprendemos cómo funciona nuestro sistema digestivo, los nutrientes que nos aportan los alimentos y su proceso de digestión y absorción. Aprenderemos los principios básicos de una alimentación sana y completa y los elementos imprescindibles que debe poseer una dieta para que sea sana y equilibrada. Desde el punto de vista de la dietética holística una dieta sana no es solo aquella que nos aporta todos los nutrientes necesarios, sino aquella dieta que nos hace sentir más fuertes, más vitales, más enérgicos e incluso más felices, por eso estudiamos la dietética y el alimento desde un punto de vista holístico.

Nuestro objetivo es que la gente aprenda las nociones básicas de una alimentación con la que mejorar nuestro estado de salud y nuestra vitalidad. EL curso está destinado a terapeutas que deseen incluir los elementos básicos de una alimentación sana en sus consultas y especialmente para aquellas personas que desean aprender a cuidarse y cuidar de los suyos a través de una dieta sana. Este curso no capacita a poner dietas a personas enfermas o que requieran el asesoramiento de un nutricionista.

“La mejor medicina es enseñarle a la gente cómo no necesitarla”

Hipócrates

Aprenderemos a llevar lo estudiado a nuestras cocinas para ser capaces de realizar una alimentación saludable a la par que placentera para nuestro paladar.

FORMATO

La formación consta de siete meses a razón de una clase semanal en la modalidad presencial y e-learning. En la modalidad online el alumno tiene un máximo de seis meses para concluir su formación.

El curso lo tenemos ofertado en tres modalidades:

- Modalidad **presencial**, asistiendo a las clases (en esta modalidad se graban las clases y se pueden volver a ver después a través del campus tantas veces como se desee).
- Modalidad **e-learning** si no puedes asistir a clase de manera presencial, puedes conectarte a través de nuestro campus y ver y participar en las clases en directo.
- Modalidad **online**, los videos de las clases están a disposición del alumno en el campus para que pueda cursar sus estudios a su ritmo, desde casa. Por supuesto, tiene en todo momento a su tutor para guiarle en su formación.

En cualquiera de las tres modalidades, el alumno dispone siempre de apuntes detallados, tutor a su disposición y prácticas con pacientes reales (optativas, a realizar en el centro).

El curso consta de **100 horas lectivas**, 40 horas de clases o su equivalente en online, 40 horas de estudio y práctica y 20 horas dedicadas a la tesis.

PROGRAMA DEL CURSO: CONTENIDO

1. ¿Qué es una alimentación equilibrada?
2. Nutrientes esenciales:
 - Hidratos de carbono, Proteínas y Lípidos.
 - Vitaminas y minerales.
 - Agua y fibra.
3. Fisiología de la digestión y combinación de alimentos.
4. Factores a tener en cuenta para elaborar una dieta equilibrada.
 - Antinutrientes
 - Calidad del alimento
 - Elaboración de los alimentos
 - Cantidad de alimentos
 - El yoga de la alimentación
 - Alimentación a lo largo del día
 - Alimentación a lo largo de la semana
 - Alimentación a lo largo del año
 - Alimentación según el clima
 - Alimentación según el sexo
 - Alimentación según los temperamentos
 - Alimentación según la actividad
 - Equilibrio Ácido – Base
 - Equilibrio Sodio – Potasio
 - Radicales libres
5. Elaboración de una dieta personalizada.
6. Alimentación durante el embarazo
7. Alimentación del bebé
8. Alimentación en la tercera edad
9. Alimentación en el deportista
10. Ayunos y monodietas
11. Suplementos dietéticos



CONDICIONES

El importe del curso en la modalidad presencial y e-learning es de 400€ con una reserva al matricularse de 50€, el curso se puede pagar en 3 plazos. En la modalidad online el curso tiene un coste de 345€ que se pagan en el momento de adquirir el curso. La compra del curso online se puede hacer en su totalidad desde la web a través de pasarela de pago o contactando con el centro.

- Para la obtención de la titulación, el/a alumno/a deberá haber hecho cada uno de los exámenes o trabajos de la Formación.
- Para la obtención de la titulación, el/a alumno/a deberá haber realizado todos los pagos.
- La inasistencia a clase nunca exime de su abono.

El hecho de matricularse en la Formación, supone el conocimiento, reconocimiento y aceptación de todas y cada una de estas condiciones para su cumplimiento, no pudiendo alegar el/a matriculado/a desconocimiento e ignorancia de las mismas.



ACREDITACIÓN Y TITULACIÓN

Centro y Programa de estudios acreditados por
LA ASOCIACION DE NATUROPATIA Y BIOTERAPIA
APENB



Asociación Profesional Española
de Naturopatía y Bioterapia