



*Escuela Internacional
de Naturopatía*



Todo lo que necesitas saber sobre Planes Alimenticios





PLANES ALIMENTICIOS

Nutrir no es contar calorías, es acompañar procesos de vida

Comer es mucho más que ingerir alimentos. Es un acto de identidad, de memoria, de emoción. Por eso, un buen plan alimenticio no se diseña desde una tabla nutricional... se construye desde la escucha, la empatía y la comprensión profunda de la persona.

En esta asignatura aprenderás a crear planes alimenticios personalizados y coherentes con los principios de la naturopatía. Descubrirás cómo adaptar la alimentación a distintas etapas, objetivos y desequilibrios, sin caer en dogmas ni rigideces.

Porque en naturopatía, alimentar es acompañar un proceso de bienestar desde la raíz, respetando el cuerpo, la historia y el ritmo de cada ser humano.

¿Estás listo para transformar tu mirada sobre la alimentación y convertirla en una herramienta real de salud?

Contenidos

- Alimentación para la mujer
 - Embarazo
 - Lactancia
 - Menopausia
- Alimentación y deporte
- Agua y electrolitos
- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteínas
- Micronutrientes
- Menú base diario orientativo para los deportes de fuerza y resistencia
- Alimentación en patologías
 - Enfermedades cardiovasculares
 - Enfermedades renales
 - Enfermedades respiratorias





- Enfermedades digestivas
- Enfermedades hepáticas
- Diabetes
- Alimentación e intolerancias
 - Intolerancia al gluten: Celiaquía
 - Intolerancia a la lactosa

Fundamentos y Justificación

La asignatura de "Planes Alimenticios" se justifica por el papel fundamental de la nutrición en la salud y el bienestar general.

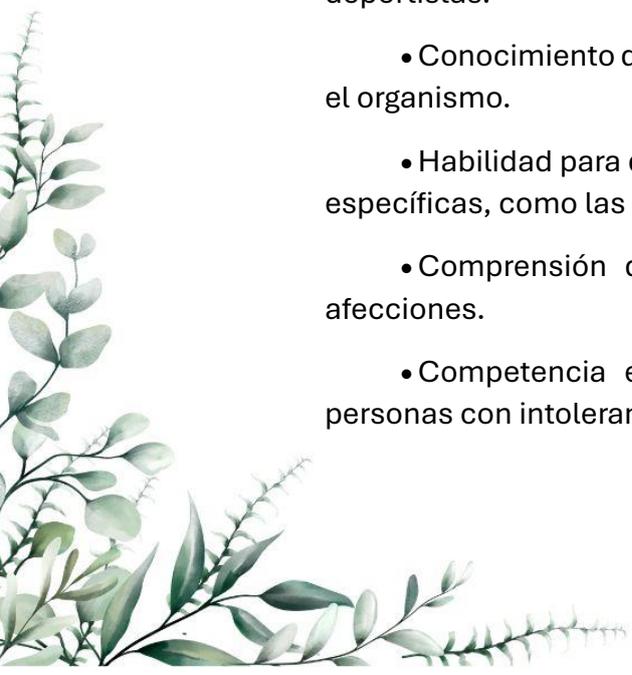
Reconoce que las intervenciones dietéticas son cruciales para apoyar diversos procesos fisiológicos, manejar condiciones de salud específicas y optimizar el rendimiento.

La asignatura tiene como objetivo proporcionar a los estudiantes una comprensión integral de los principios nutricionales y la capacidad de diseñar planes dietéticos personalizados para diversas personas y necesidades.

Competencias a Desarrollar

Al finalizar la asignatura de "Planes Alimenticios", los estudiantes habrán desarrollado las siguientes competencias:

- Capacidad para evaluar las necesidades nutricionales de diversas poblaciones, incluyendo mujeres en diferentes etapas de la vida y deportistas.
- Conocimiento de los macronutrientes y micronutrientes y su papel en el organismo.
- Habilidad para diseñar menús diarios equilibrados para necesidades específicas, como las de los deportistas.
- Comprensión del manejo dietético de diversas enfermedades y afecciones.
- Competencia en la prestación de asesoramiento dietético para personas con intolerancias alimentarias.





Metodología

La propuesta pedagógica se basa en un enfoque vivencial, activo y participativo.

Cada herramienta será experimentada en primera persona por el estudiante, lo que garantiza una integración profunda y genuina del aprendizaje.

Se utilizarán clases teóricas, ejercicios prácticos, dinámicas grupales y recursos audiovisuales.

Modalidades de Estudio

- **Online Flexible:** acceso libre a clases grabadas con acompañamiento docente.

- **Online Grupal:** clases en directo con interacción entre estudiantes y docentes.

- **Mentoría Individual:** sesiones personalizadas para profundización individual.

- **Presencial:** encuentros vivenciales en fechas programadas.

Todas las modalidades incluyen acceso a las grabaciones para consulta permanente.

Diseñado para...

Dirigido a estudiantes de Naturopatía, terapeutas, profesionales del ámbito del bienestar y personas interesadas en su desarrollo personal y emocional.

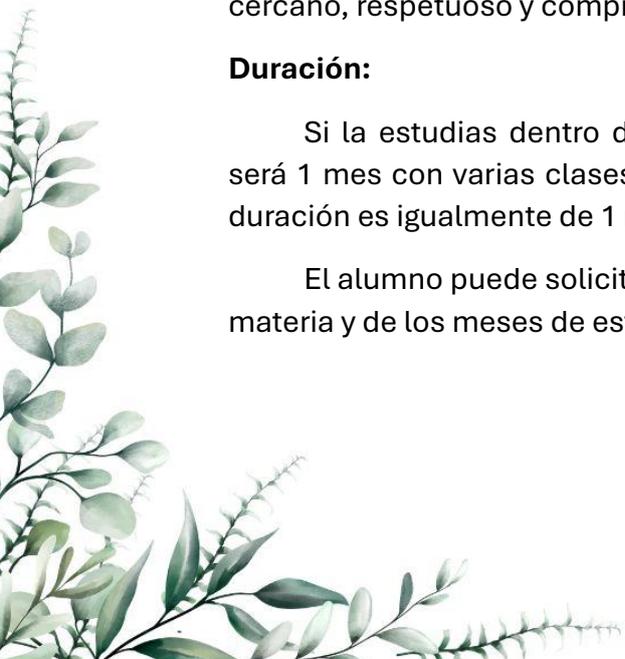
Docencia

El equipo docente está conformado por profesionales con amplia trayectoria en la práctica y enseñanza de la asignatura. Se prioriza un acompañamiento cercano, respetuoso y comprometido con el proceso de cada alumno.

Duración:

Si la estudias dentro del programa de Formación Profesional Estructurada será 1 mes con varias clases semanales. Y si la estudias como Curso Modular la duración es igualmente de 1 mes con clases semanales.

El alumno puede solicitar siempre que lo crea oportuno una ampliación de la materia y de los meses de estudio. Sería un abono a parte del acordado.





*Escuela Internacional
de Naturopatía*



Certificación

Este curso forma parte del programa de Formación Profesional Estructurada en Naturopatía. Superar las pruebas de evaluación otorga una certificación acreditativa y permite su integración en itinerarios formativos más amplios.

Pero también puedes capacitarte de forma independiente en esta disciplina sin tener que cursar toda la formación en Naturopatía y por supuesto tendrás diploma acreditativo una vez superadas las pruebas.

Créditos ETCS: 4,35

****Recuerda que esta formación no es universitaria en España, pero cuando lo sea deberás presentar tu certificado de créditos ETCS*

