



*Escuela Internacional
de Naturopatía*



Todo lo que necesitas saber sobre

Higiene Alimentaria





HIGIENE ALIMENTARIA

Higiene Alimentaria: lo que no ves también te nutre (o te enferma)

La Higiene Alimentaria no es una lista de normas: es una conciencia que puede marcar la diferencia entre sanar o enfermar.

Comer es un acto cotidiano... pero ¿cuántas veces lo hacemos con conciencia? Esta asignatura es una invitación a ir más allá de las calorías y nutrientes, y a comprender el vínculo profundo entre alimento, salud y equilibrio vital.

Explorarás las bases fisiológicas, energéticas y culturales de la nutrición humana desde una mirada integrativa: ¿qué necesita realmente el cuerpo? ¿cómo influye la emoción? ¿qué papel juega la calidad, la combinación y el momento del alimento?

Aquí no solo aprenderás qué comer, sino por qué, cómo y para qué hacerlo. Porque en naturopatía, alimentarse es un gesto sagrado de autorregulación y respeto por la vida.

Contenidos

1. Tema 1. Generalidades - Conceptos fundamentales - Bases fisiológicas de la nutrición:

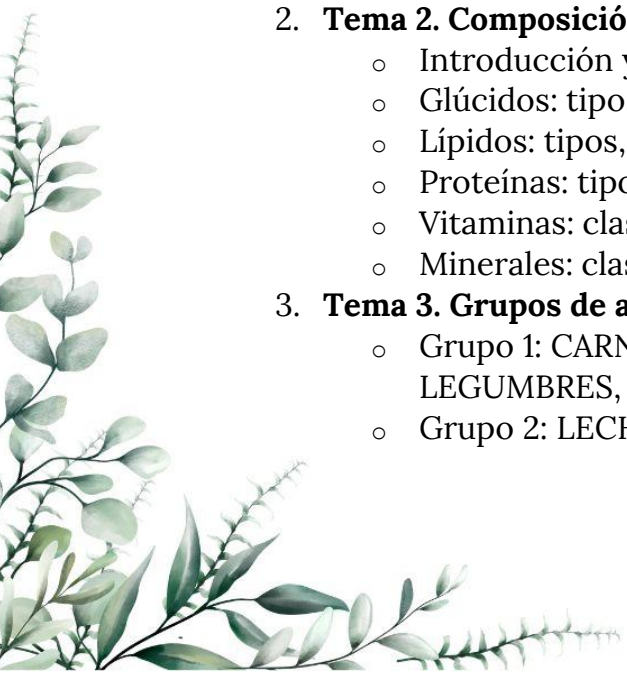
- Introducción a la nutrición, procesos digestivos y metabólicos básicos.

2. Tema 2. Composición de los alimentos:

- Introducción y clasificación de los nutrientes.
- Glúcidos: tipos, funciones e importancia en la dieta.
- Lípidos: tipos, funciones e importancia en la dieta.
- Proteínas: tipos, funciones e importancia en la dieta.
- Vitaminas: clasificación, funciones y fuentes alimentarias.
- Minerales: clasificación, funciones y fuentes alimentarias.

3. Tema 3. Grupos de alimentos:

- Grupo 1: CARNE, PESCADO Y MARISCO, HUEVOS, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS, SETAS
- Grupo 2: LECHE, DERIVADOS LÁCTEOS Y QUESOS





- Grupo 3: CEREALES Y TUBERCULOS
 - Grupo 4: FRUTAS Y VERDURAS
 - Grupo 5: ACEITES Y GRASAS
 - Grupo 6: BEBIDAS Y ALIMENTOS AZUCARADOS
4. **Tema 4. Equilibrio alimentario:** Concepto de equilibrio, requerimientos nutricionales, distribución de macronutrientes y micronutrientes.
 5. **Tema 5. Elaboración de dietas:** Principios para la elaboración de dietas saludables, adaptación a diferentes necesidades y situaciones.
 6. **Tema 6. Normas de alimentación:** Frecuencia de comidas, horarios, importancia de la hidratación, masticación consciente, etc.
 7. **Tema 7. Alimentación en el PPS:** Consideraciones nutricionales específicas durante el Período Postparto para la madre y el bebé.

Fundamentos y Justificación

Desvela el poder oculto de los alimentos: la llave para una vida vibrante.

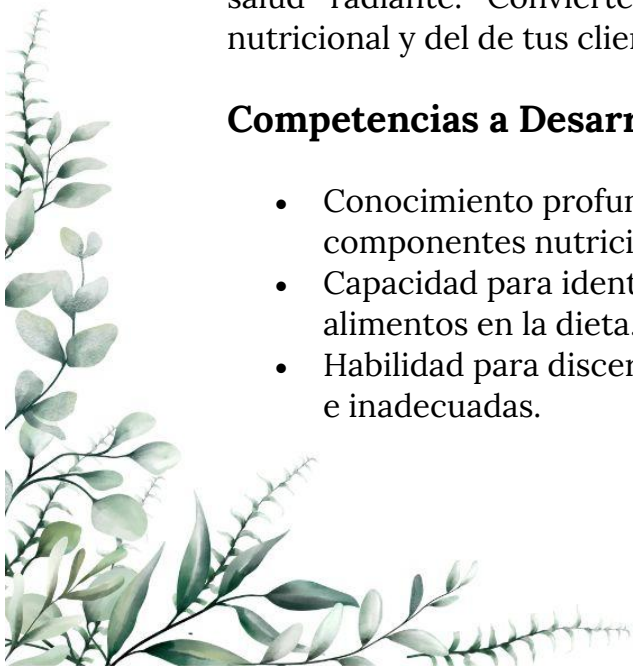
Este módulo te sumerge en los cimientos esenciales de la nutrición, revelando cómo cada bocado esculpe tu bienestar físico y mental. Comprender los procesos digestivos y metabólicos básicos no es solo ciencia, es empoderamiento puro.

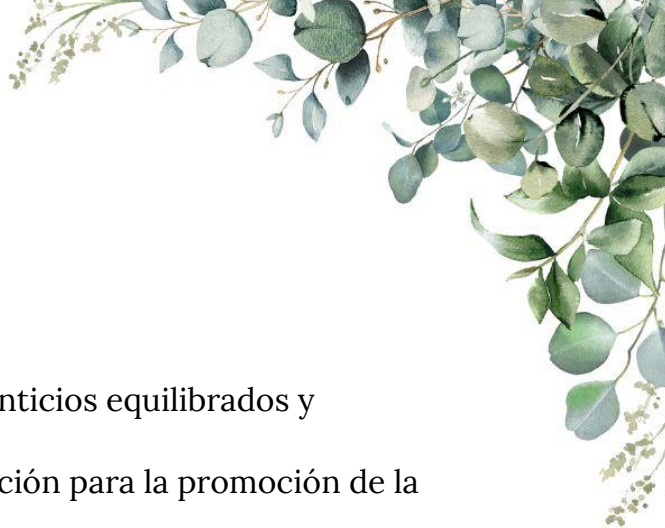
Aprenderás a decodificar la composición de los alimentos, transformando la información en conocimiento práctico y aplicable para ti y para quienes te rodean.

En un mundo saturado de dietas y modas pasajeras, este módulo te ofrece la verdadera brújula hacia un equilibrio alimentario sostenible y una salud radiante. Conviértete en el arquitecto de tu propio bienestar nutricional y del de tus clientes.

Competencias a Desarrollar

- Conocimiento profundo de los grupos de alimentos y sus componentes nutricionales.
- Capacidad para identificar las proporciones saludables de los alimentos en la dieta.
- Habilidad para discernir entre combinaciones alimentarias adecuadas e inadecuadas.





- Competencia para elaborar planes alimenticios equilibrados y personalizados.
- Comprensión de las normas de alimentación para la promoción de la salud.
- Conocimiento de las necesidades nutricionales específicas en el Período Postparto.
- Capacidad para aplicar los conocimientos adquiridos en la práctica naturopática.

Metodología

La propuesta pedagógica se basa en un enfoque teórico-práctico que combina la exposición de conceptos fundamentales con la aplicación de casos prácticos y la elaboración de dietas. Se fomentará la participación activa del estudiante a través de análisis de casos, debates y ejercicios prácticos de elaboración de planes alimenticios. Se utilizarán clases teóricas, material didáctico y recursos online.

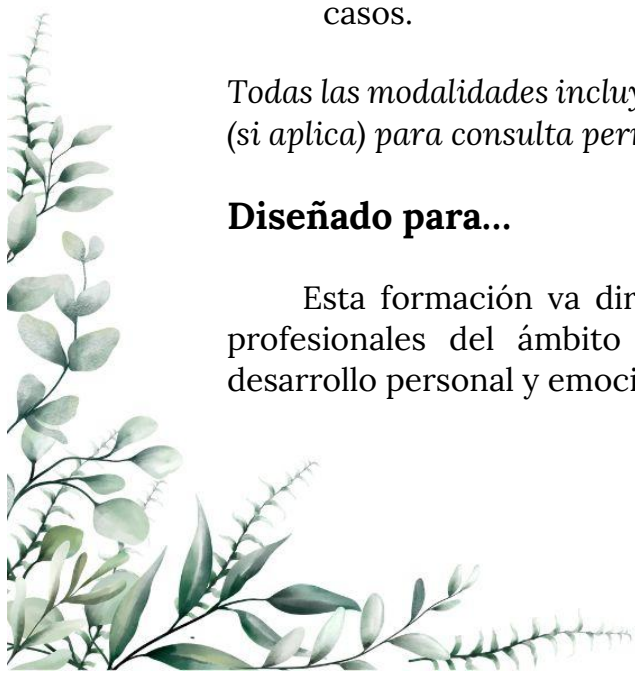
Modalidades de Estudio

- **Online Flexible:** acceso libre a clases grabadas con acompañamiento docente y foros de discusión.
- **Online Grupal:** clases en directo con interacción entre estudiantes y docentes, complementadas con material grabado. Si está convocado.
- **Mentoría Individual:** clases particulares en directo, sesiones personalizadas para la resolución de dudas y profundización en la elaboración de dietas.
- **Presencial (si aplica):** encuentros teórico-prácticos en fechas programadas para la realización de ejercicios prácticos y análisis de casos.

Todas las modalidades incluyen acceso al material didáctico y a las grabaciones (si aplica) para consulta permanente.

Diseñado para...

Esta formación va dirigida 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 serán 5 meses con una clase mensual. Y si la estudias como Curso Modular la duración es de 2 meses con clases semanales.

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: 5,4

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

