



ISARA

CENTRO DE FORMACIÓN Y
RECURSOS DE CRECIMIENTO

Equilibra tu peso a través de: la alimentación, tus emociones (miedos, culpas...) y las alteraciones del comportamiento alimentario.

Programa:

- 1.- alimentación saludable. Diferencia entre: dietética, alimentación, nutrición y metabolismo.
- 2.- Distintas formas de alimentación. Tipos de alimentación.
- 3.- Importancia de los nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, lípidos
- 4.- Principios reguladores: vitaminas, sales minerales, agua, fibras.
- 5.- Alimentación equilibrada: pirámide, equilibrio de nutrientes, raciones de los 6 grupos de alimentos. Como distribuir los alimentos durante el día.
- 6.- Pautas de la alimentación: compatibilidad de alimentos, orden de ingestión, complementar proteínas vegetales.
- 7.- Alimentación y emociones. Por qué utilizamos comida para paliar nuestros estados emocionales.
- 8.- Conflictos biológicos. Afrontar miedos.
- 9.-Objetivos de la dieta. Confecciona tu dieta
- 10.-Preguntas y dudas