

TU PLATO, TU SALUD

Índice de contenidos

SEMANA 1

- En busca de los nutrientes perdidos
 - Proteínas:
 - funciones
 - mitos
 - fuentes alimentarias de proteínas
 - Grasa:
 - funciones
 - mitos
 - fuentes alimentarias
 - Carbohidratos
 - funciones
 - peligros
 - fuentes alimentarias
- Objetivo: salud: densidad nutricional y biodisponibilidad
- Cómo escoger platos nutritivos
- Retirando la paja I
- PRÁCTICA semanal

ENTREGABLES:

- Presentación clases
- Grabaciones de las clases
- Menú semanal
- Listado fuentes de macronutrientes en los alimentos



TU PLATO, TU SALUD

Indice de contenidos

SEMANA 2

- Frecuencia alimentaria y ayuno
- La sal
- Retirando la paja II
- PRÁCTICA SEMANAL

SEMANA 3

- Ayuno profundo
- Estacionalidad y localidad
- Retirando la paja III
- Pirámide correcta
- Alimentación antiinflamatoria
- PRÁCTICA semanal

SEMANA 4

- Salud integral: la nutrición es solo una pequeña parte
- Estrategias de implementación de nuevos hábitos
- PRÁCTICA semanal

