

TEMARIO DEL CURSO

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SANA eco-LÓGICA Y NATURAL

Abordaremos todos los contenidos de una forma básica, sencilla y muy *bioasimilable*, teniendo en cuenta que se trata de un curso introductorio. La idea es que después podamos aprender a manejarnos por nosotros mismos, en la medida de lo posible, y sabiendo destilar la información (tanto publicitaria como no) que llegue a nuestros oídos, aplicando el sentido común.

TEMA 1 - Introducción.

- La alimentación es un pilar clave en nuestra salud.
- Bases científicas que respaldan la importancia de mantener una alimentación saludable.

TEMA 2 - Del plato a la sangre.

- El metabolismo: concepto general.
- El proceso de la nutrición.
- El proceso de la digestión y sus fases.
- La microbiota, el microbioma y su función en nuestra salud.
- La importancia de adquirir hábitos de vida saludables para que nuestro organismo “trabaje” en armonía.
- El poder de la mente y las emociones, y su implicación en todo el proceso digestivo y metabólico de nuestro organismo en general.

TEMA 3 - Nutrientes:

- El agua: el medio que nos vio nacer. Estructura y funciones clave en nuestro organismo.
- Las sales minerales: hierro, calcio, magnesio, potasio, fósforo, sodio, ... Funciones e importancia vital.
- La ósmosis y su relación con el consumo de bebidas isotónicas, agua de mar y agua destilada.
- El pH: la importancia de disponer de sistemas tampón en nuestro organismo.
 - Su relación con una alimentación sana y natural:
 - ¿Qué agua nos conviene beber?
 - ¿Por qué nos desmineralizamos?
 - Un apunte sobre:
 - El calcio y la osteoporosis.
 - El hierro: ¿cómo absorberlo mejor?
- Carbohidratos. Concepto, clasificación, nomenclatura y función biológica.
 - Su relación con una alimentación sana y natural:
 - Alimentos que los contienen en su mayor proporción.
 - Índices y cargas glucémicas.
 - Fibra soluble e insoluble.
 - Almidón resistente.
 - Alimentos refinados.
 - El azúcar: el gran enmascarado.
 - Edulcorantes naturales y edulcorantes sintéticos.
 - ¿Son saludables las dietas exentas de carbohidratos?

- **Lípidos.** Concepto, clasificación y funciones biológicas. Estructura, propiedades y funciones de los ácidos grasos. Lípidos saponificables: triacilglicéridos y fosfolípidos. Estructura y función biológica. Lípidos no saponificables: concepto de terpenos y esteroides (colesterol).
 - Su relación con una alimentación sana y natural:
 - Alimentos que los contienen.
 - Grasas saturadas e insaturadas.
 - Ácidos grasos omega 3-6-9.
 - Grasas hidrogenadas y grasas trans.
 - El refinado de los aceites.
 - Estudio de un mítico: el colesterol.
 - Acción de la cocción sobre su estabilidad.
 - ¿Son saludables las dietas exentas de lípidos?
- **Proteínas.** Concepto y funciones biológicas de las proteínas. Las enzimas y su implicación en el proceso digestivo.
 - Su relación con una alimentación sana y natural:
 - Alimentos que las contienen en mayor proporción.
 - Proteínas animal y vegetal.
 - Tipos de gluten, dónde se encuentran y posibles efectos en nuestra salud.
 - ¿Son saludables las dietas altamente proteicas?
 - Importancia de las enzimas en el proceso digestivo.
- **Vitaminas.** Concepto de vitamina. Clasificación. Función de las vitaminas como coenzimas.
 - Su relación con una alimentación sana y natural:
 - Vitaminas antioxidantes: A, C, E.
 - Vitamina D: síntesis, fuentes naturales y su papel como hormona.
 - Vitamina K.
 - Vitaminas del grupo B. Un caso en particular: la vitamina B12.
 - Alimentos que las contienen.

TEMA 4 - Fitoquímicos

- Concepto.
- Funciones.
- Biodisponibilidad de algunos (epigallocatequín galato, curcumina,...).

TEMA 5 - Alimentos.

- Frutas, hortalizas, cereales/pseudocereales, legumbres, huevos, pescados y mariscos, carnes, fermentados, aceites, semillas y lácteos.
- La importancia de que sean ecológicos, estacionales y Km 0.
- Pirámides de alimentación. ¿Cómo se crean? ¿Deberíamos comer según ellas?

TEMA 6 - ¿Qué comer?

BONUS: interpretación de las etiquetas de productos comestibles del supermercado convencional y de uno ecológico.