

Programa del curso ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

DOCENTES

Prof. Lic. Rocío Gómez Viglino

Licenciada en Nutrición UCA, Argentina

Especialista en soporte nutricional en paciente crítico

Posgrado en obesidad y diabetes

Docente universitaria

Prof. Lic. Micaela López-León

Licenciada en Biotecnología y Biología Molecular

Doctorando en Neurociencias y programación celular

Diplomada en Neuronutrición

MODALIDAD

Clases virtuales y asincrónicas. Consultas a las docentes de manera virtual a demanda de los estudiantes en cualquier instancia del cursado. Orientación en las instancias de evaluación.

DURACIÓN Y CARGA HORARIA

4 módulos que constan de 2 a 5 clases cada uno. En total, suman 13 lecciones.

Carga horaria: 20 horas

DESCRIPCIÓN

El curso Alimentación consciente ofrece un enfoque integral basado en la evidencia científica para comprender la relación entre la nutrición, la salud y el bienestar. A través de un abordaje interdisciplinario que combina principios de la nutrigenómica, la neuronutrición y la biotecnología alimentaria, los participantes explorarán los fundamentos moleculares de la alimentación y su impacto en la regulación metabólica, función cerebral y salud intestinal. Se analizarán los nutrientes esenciales, los alimentos funcionales y las estrategias para una alimentación equilibrada, con énfasis en la planificación de menús y toma de decisiones informadas sobre el consumo de alimentos.

OBJETIVOS

- Comprender los principios de la alimentación consciente y su impacto en la salud física y mental.
- Analizar la clasificación de los nutrientes y su función en el metabolismo humano.
- Explorar el papel de la neuronutrición y la nutrigenómica en la regulación del sistema nervioso y la salud intestinal.
- Identificar la influencia del microbioma en la nutrición y su relación con la medicina personalizada.
- Aplicar conceptos de alimentación saludable en la planificación de menús equilibrados, la selección de ingredientes y el análisis de etiquetado nutricional.
- Desarrollar estrategias prácticas para la implementación de hábitos alimenticios sostenibles y basados en la evidencia científica.

CONTENIDO

Módulo 1. Introducción a la práctica *mindfoodness*

Mindfoodness: definiciones. Conceptos generales y beneficios de su práctica.

Relevancia actual del tema. Datos científicos y estadísticas. Historia de la industria alimenticia. Comer en piloto automático. Hambre real y emocional. Hidratación.

Módulo 2. Nutrientes y su clasificación

Macro y micronutrientes. Fitonutrientes. Alimentos reales y orgánicos. Biotecnología de los organismos genéticamente modificados. Fitonutrientes.

Módulo 3. Neuronutrición y nutrigenómica

Introducción a los conceptos de Neuronutrición y Nutrigenómica. Alimentos que ayudan a nutrir nuestro cerebro. Microbioma, microbiota intestinal y metaboloma. Medicina personalizada. Probióticos y prebióticos. Alimentos funcionales. Alimentación viva y enzimática.

Módulo 4. Armado de plato y menú

Armado de plato y proporción equilibrada de macronutrientes. Reemplazos saludables. Análisis de etiquetas. Alacena consciente. Planificación de menú. Ideas de comidas y colaciones. Niveles de organización.

EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN

Certificación de aprobación: para lo cual, los estudiantes deberán aprobar evaluaciones tipo cuestionarios de opción múltiple con hasta tres intentos al final de cada módulo.

RECURSOS Y MATERIALES

Se incluyen clases en video, lecciones en .pdf, material de lectura, cuestionarios de autoevaluación y consultas virtuales con los docentes durante las clases y las evaluaciones.

DESTINATARIOS Y REQUISITOS PREVIOS

Este curso está dirigido a estudiantes y profesionales de nutrición, tecnología e ingeniería de los alimentos, medicina y carreras de la salud, científicas y afines; a técnicos y tecnólogos de laboratorios.

INFORMACIÓN DE CONTACTO Y CONSULTAS:

Correo electrónico: cursos@biocealab.com

Web: <https://biocealab.com/courses/curso-de-alimentacion-consciente/>

Whatsapp: [+54 9 376 423-3743](https://wa.me/5493764233743)

[+54 9 376 438-0065](https://wa.me/5493764380065)