



ESCUELA DE NATUROPATÍA



DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL

DIETÉTICA Y NUTRICIÓN NATURAL
Escuela de Naturopatía NATURAM

CURSO ACREDITADO

Por la Asociación Europea de Naturología (ASENAT)

- Número de acreditación: AC/20-0012
- Duración: 420 horas lectivas

Formación especializada en nutrición natural, dietética integrativa y bienestar holístico.

El programa de Experto en Dietética y Nutrición Natural ha sido diseñado para ofrecer una formación sólida, profesional y actualizada dentro del ámbito de la alimentación saludable, la nutrición integrativa y las terapias naturales.

El alumno adquirirá conocimientos avanzados sobre nutrición, dietética, anatomía, fisiología, alimentación natural y protocolos nutricionales orientados al bienestar y la salud integral.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Comprender los fundamentos de la dietética y la nutrición natural.
- Conocer el funcionamiento del organismo y sus necesidades nutricionales.
- Aprender a elaborar planes de alimentación equilibrados.
- Integrar conocimientos de nutrición preventiva y salud natural.
- Capacitación profesional en dietética y nutrición integrativa.

SALIDAS PROFESIONALES

- Consultas privadas de nutrición natural
- Centros de bienestar y salud integrativa
- Herbolarios y establecimientos de dietética
- Balnearios y centros deportivos
- Asesoramiento nutricional y hábitos saludables
- Colaboración en centros de terapias naturales

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

Modalidad: Online / A distancia

Duración: 420 horas lectivas

Acceso: Flexible durante todo el año

Titulación: Diploma y certificado acreditativo

Edad mínima: 18 años

CONTENIDO ACADÉMICO

ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA HUMANA

Objetivos

Proporcionar al alumno una base sólida sobre la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, indispensable para comprender los procesos nutricionales y metabólicos.

Contenidos

- Introducción a la anatomía y fisiología humana.
- Organización celular y tejidos del organismo.
- Sistemas y aparatos del cuerpo humano.
- Sistema digestivo y metabolismo.
- Sistema endocrino y regulación hormonal.
- Sistema cardiovascular y circulación.
- Sistema urinario y eliminación de toxinas.
- Sistema nervioso y equilibrio corporal.
- Fisiología de la nutrición y absorción de nutrientes.
- Relación entre alimentación y salud integral.

FUNDAMENTOS DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

Objetivos

Conocer los principios fundamentales de la alimentación equilibrada y la nutrición aplicada al bienestar y la salud natural.

Contenidos

- Conceptos básicos de nutrición y dietética.
- Macronutrientes: proteínas, grasas e hidratos de carbono.
- Micronutrientes: vitaminas y minerales.
- Necesidades nutricionales según edad y actividad.
- Metabolismo energético.
- Digestión y absorción de nutrientes.
- Alimentación equilibrada y hábitos saludables.
- Nutrición preventiva.
- Nutrición y sistema inmunológico.
- Introducción a la suplementación natural.

ALIMENTACIÓN NATURAL Y SALUD INTEGRATIVA

Objetivos

Comprender la importancia de la alimentación natural dentro de una visión integrativa de la salud y el bienestar.

Contenidos

- Alimentación natural y ecológica.
- Calidad nutricional de los alimentos.
- Alimentos procesados y ultraprocesados.
- Alimentación consciente y equilibrio nutricional.
- Dieta mediterránea y alimentación saludable.
- Alimentación alcalina y antiinflamatoria.
- Hidratación y equilibrio corporal.
- Nutrición y estrés.
- Alimentación y salud digestiva.
- Introducción a la alimentación energética y natural.

DIETAS Y PLANES NUTRICIONALES

Objetivos

Capacitar al alumno para diseñar programas alimentarios adaptados a diferentes necesidades y objetivos.

Contenidos

- Elaboración de planes nutricionales equilibrados.
- Dietas para control de peso.
- Alimentación en etapas de la vida.
- Nutrición deportiva básica.
- Alimentación vegetariana y vegana.
- Dietas terapéuticas orientativas.
- Nutrición y salud digestiva.
- Alimentación en situaciones de estrés y fatiga.
- Educación nutricional y cambio de hábitos.
- Seguimiento y adaptación de planes alimentarios.

NUTRICIÓN NATURAL APLICADA

Objetivos

Aplicar estrategias nutricionales orientadas al bienestar físico y emocional desde una perspectiva integrativa.

Contenidos

- Nutrición y energía vital.
- Alimentación y equilibrio emocional.
- Relación entre nutrición y descanso.
- Nutrición preventiva y bienestar general.
- Complementación nutricional natural.
- Nutrientes esenciales y salud integral.
- Hábitos de vida saludables.

- Higiene alimentaria y seguridad nutricional.
- Programas integrativos de bienestar.
- Orientación nutricional personalizada.

EVALUACIÓN Y APLICACIÓN PRÁCTICA

Objetivos

Consolidar los conocimientos adquiridos mediante ejercicios prácticos, casos reales y evaluación académica final.

Contenidos

- Ejercicios de autoevaluación.
- Casos prácticos de nutrición aplicada.
- Elaboración de planes alimentarios.
- Análisis de hábitos nutricionales.
- Evaluación teórica y práctica.
- Orientación profesional y aplicación laboral.
- Ética y responsabilidad profesional.
- Integración de conocimientos nutricionales.

TITULACIÓN

Al finalizar satisfactoriamente el programa formativo, el alumno recibirá el correspondiente:

Diploma Profesional en Dietética y Nutrición Natural, expedido por la Escuela de Naturopatía NATURAM.

Y el correspondiente:

Certificado de Estudios, emitido por la Asociación Europea de Naturología ASENAT.

PROFESORADO Y SERVICIO DE TUTORÍAS

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido relacionada con el curso.

Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma, chat, email o teléfono, dentro del horario de atención establecido.

Contamos con una amplia plantilla de profesores especializados en distintas áreas de la nutrición, la salud natural y las terapias integrativas, con experiencia profesional y docente.

El alumno podrá contactar con los profesores para formular dudas, solicitar asesoramiento académico, orientación profesional y acceso a bibliografía complementaria.

CURSO DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN



INFORMACIÓN Y CONTACTO

Escuela de Naturopatía NATURAM

- Plaza Juez Borrull nº 30, 2º-A
- 12003 Castellón de la Plana
- Teléfono: 658 949 161
- naturam@centrolesam.com
- www.escueladenaturopatia.com