



NUTRICIÓN SIN BALANZA

Introducción



bienvenido

Nutrición sin balanza es un camino para desnaturalizar la relación entre alimentación saludable y el peso ideal. Buscamos resaltar los verdaderos beneficios de conocer sobre nutrición; por un tiempo vamos a dejar de lado las dietas y los estereotipos. Olvidarnos de la balanza en este proceso, no significa que no habrá resultados en el peso corporal, sólo que te invitamos a lograrlo por un camino diferente y despegarnos de la frustración que eso suele generar.

Resumen del programa

- 1. Introducción: Fundamentación y presentación.**
- 2. Módulo 1: Alimentación equilibrada y saludable.**
Registro alimentario. Ciclo del cambio. Conceptos de alimentación equilibrada y saludable. Sobrepeso y obesidad, causas, factores contribuyentes. Mecanismos de adherencia a los cambios.
- 3. Módulo 2: Grupo de Alimentos.**
Grupos alimentarios y sus beneficios. Efectos negativos en la salud del exceso de algunos nutrientes. Conductas alimentarias. Frutas y verduras. Mensajes de la Guía Alimentaria para la Población Argentina.
- 4. Módulo 3: Desayuno y Merienda.**
Desayuno completo y saludable. Preparación del desayuno. Salud y ayuno prolongado. Los lácteos y fuentes de calcio.
- 5. Módulo 4: Almuerzo y Cena.**
Plato equilibrado y saludable. Mitos alimentarios. Tamaño de la porción. Saciedad y saciación. Alimentación y envejecimiento.
- 6. Módulo 5: generalidades de conductas alimentarias.**

Presentación

En este curso nos proponemos acercarte herramientas teóricas y prácticas para que comer saludable sea algo simple y guiarte en este cambio. Tendremos secciones teóricas, que te permitirán comprender el porqué de algunos consejos y resolver dudas que quizás siempre tuviste. Lo más importante es que vas a poder aprender lo que realmente tiene que ver con el comer saludable y no con el negocio de las dietas. Aprender te permitirá tomar mejores decisiones y mayor independencia

Por otro lado, en la parte práctica te vamos a proponer algunos desafíos y actividades muy interesantes, que irán aumentando tu confianza y seguridad. Pequeños cambios que sean constantes, te llevarán hacia donde quisieras estar. Nunca es tarde para aprovechar los beneficios que te puede brindar la alimentación saludable.

Nutrición sin balanza es un camino para desnaturalizar la relación entre alimentación saludable y el peso ideal. Buscamos resaltar los verdaderos beneficios de conocer sobre nutrición; por un tiempo vamos a dejar de lado las dietas y los estereotipos. Es por esto que te proponemos comenzar este proceso sacando el foco de la balanza y despegarnos de la frustración que suele generar. Así podrás ir avanzando y encontrando algunos otros resultados importantes. Olvidarnos de la balanza en este proceso, no significa que no habrá resultados en el peso corporal, sólo que te invitamos a lograrlo por un camino diferente.



¿Quiénes lo pueden cursar?

Todos pueden hacer este curso. Desde aquella persona que no ha visitado nunca a una nutricionista hasta quien está en seguimiento, para las personas que están cansadas de seguir dieta tras dieta y estén interesadas en mejorar su calidad de vida.

Con este curso tendrás los conceptos generales para formar las bases más importantes de este cambio que buscas.

¿Cómo es la modalidad?

Este curso cuenta con 5 módulos. Cada módulo aborda los ejes claves que hacen a la alimentación saludable y equilibrada, para ir entendiendo de forma progresiva. Estarán disponibles para tu avance o repaso durante 3 meses, una vez que iniciaste. Te recomendamos comprometerte con un módulo por semana.

Dentro de cada módulo vas a encontrar: videos, presentaciones, actividades cortas, herramientas de reflexión y también documentos científicos que respaldan el contenido abordado en dicho modulo. El objetivo es presentarte el contenido de formas variadas para que el proceso de aprendizaje sea más dinámico, para motivarte y que logres involucrarte y que no sea simplemente escuchar una clase.



¿Qué nos diferencia de un tutorial gratuito o de talleres de cocina saludable?

En la elaboración de este curso hemos trabajado en conjunto, endocrinología y nutrición, lo que nos permite una visión más amplia de la alimentación. Además te presentamos material científico de temas que se encuentran en debate, brindándote un sustento a nuestros consejos; creemos que de esa manera puedes lograr mayor confianza y sacar tus propias conclusiones. Durante la participación en este curso, tendrás beneficios adicionales para acceder a consultas con nutrición y evacuar tus dudas. Por último y no menos importante, en nuestro equipo contamos con una profesional formada en educación, por lo que hemos puesto en práctica diferentes herramientas que hacen al proceso de aprendizaje. Hemos armando los ejes temáticos entendiendo el aprendizaje como una construcción y posicionándonos desde la pregunta ¿cómo aprende el que aprende? e invitando a la reflexión. No son simples videos con la exposición de un tema o recetas de cocina.



¿Qué tendrás al terminar el curso?

- ✓ Herramientas teóricas y prácticas para mejorar tu salud.
- ✓ Independencia para no estar atado a dietas.
- ✓ Conciencia a la hora de comer.
- ✓ Reconocimiento de los beneficios de una correcta alimentación que quizás desconocías.
- ✓ Mejoras en la relación con tu cuerpo.
- ✓ Finalmente vas a comprobar que comer sano es fácil.

¿Cómo cursarlo?

- ✓ Ingresá a www.enmodosalud.com
- ✓ Registrate con tus datos personales.
- ✓ Seleccioná tu plan de cursado
- ✓ Aboná con cualquier medio de pago.
- ✓ ¡Empezá a cuidarte!





en
modossalud
enmodosalud.com