

# LA SALUD A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

A continuación te presento un directorio de todos los temas que puedo desarrollar en charlas, cursos o talleres:

## Alimentación saludable

- ✓ Las necesidades del cuerpo físico en función del diseño de nuestro organismo
- ✓ Principios inmediatos, cuales son y dónde se encuentran
- ✓ Alimentación Racional: Tipos de dietas, menús equilibrados y recetas saludables
- ✓ Influencia de la sociedad en la alimentación actual. Errores más comunes y publicidad engañosa
- ✓ Niveles de alimentación. La alimentación consciente
- ✓ Que comen los que comen mal
- ✓ Los inconvenientes y las alternativas a la carne
- ✓ ¿Un adulto necesita leche?
- ✓ Los azúcares refinados, dulce veneno
- ✓ Tipos de grasas. Los beneficios del aceite de oliva
- ✓ Las algas, el alimentos el futuro
- ✓ Preparando la Navidad

## La importancia de la alimentación en la prevención y tratamiento de distintas enfermedades

- ✓ Alteraciones digestiva (estreñimiento, acidez, gases, vesícula perezosa, hígado sobrecargado)
- ✓ Problemas cardiovasculares (infarto e ictus, mala circulación, hipertensión)
- ✓ Enfermedades metabólicas (colesterol, triglicéridos, diabetes, anemia y disfunciones tiroideas)
- ✓ Problemas óseo-articulares ( metabolismo del calcio, osteoporosis, artrosis, artritis y gota)
- ✓ Alergias e intolerancias alimentarias
- ✓ Enfermedades degenerativas. Como prevenir el cáncer desde la alimentación
- ✓ Trastornos de la conducta alimentarias. Anorexia y bulimia nerviosas

## Qué comer en cada una de las etapas de la vida

- ✓ Embarazo y lactancia
- ✓ Alimentación infantil. Dulces, refrescos y bollería industrial
- ✓ Alimentación en la adolescencia
- ✓ Alimentación en el deporte
- ✓ La menopausia

## Además también puedo abordar otros muchos temas relacionados con la alimentación

- ✓ Obesidad y sobrepeso. Mitos de la alimentación y falsas creencias
- ✓ La delgadez como prototipo de belleza
- ✓ Complementos dietéticos
- ✓ El etiquetado y la lista de la compra
- ✓ La importancia de la actitud en la pérdida de peso
- ✓ Alimentación según el grupo sanguíneo
- ✓ El hambre emocional. ¿Porque las emociones nos piden alimentos?
- ✓ Alimentos, órganos, sabores y emociones
- ✓ Comer fuera de casa. El tupper saludable
- ✓ El sentido biológico del sobrepeso
- ✓ La importancia del consumo de productos ecológicos
- ✓ Lo 7 terrenos Biológicos y el perfil Bionutricional