

NUTRICIÓN NUTRICIÓN NUTRICIÓN NUTRICIÓN NUTRICIÓN NUTRICIÓN NUTRICIÓN



CURSO NUTRICIÓN

YAZMIN ARROYO

Experta en nutrición y crossfit





CURSO NUTRICIÓN



Impartido por la licenciada en nutrición
Yazmin Arroyo Loaiza

Mis conocimientos

- **Atleta de CrossFit** de alto rendimiento con 9 años de experiencia.
- **Entrenadora** de CrossFit certificada Nivel 2 y dueña de MAGNO Training.
- **Certificación** en antropometría ISAK Nivel 2.
- **Tesorera** del Colegio Nacional de Nutriólogos Clínicos Deportivos del Estado de Jalisco.
- **Docente** en el Diplomado de Nutrición Deportiva UNIVA.



Vive a lo largo de este curso de **cinco módulos**

toda la información que necesitas saber de una manera global, sencilla y práctica para cambiar tu forma de alimentarte y llevar un estilo de vida más saludable.

Tal vez pienses que serán muchos términos **complicados**

o información muy difícil de entender, pero te aseguramos que todo será manejado de una forma muy aterrizada, resumida y todo al 100% aplicable a tu día a día.

(Esta información es para tu conocimiento personal y no te acredita y/o sustituye la asesoría de un especialista en nutrición).





TEMARIO

TEMARIO



NUESTRO APARATO DIGESTIVO

Conoce el interesante recorrido paso a paso que hacen los alimentos desde que son ingeridos en la boca hasta ser eliminados como desechos.

En este módulo lograrás comprender el funcionamiento de tu cuerpo y analizar todas las actividades que realiza para mantener su equilibrio.

1. Introducción al aparato digestivo

2. Recorrido por el aparato digestivo

- 2.1. Boca
- 2.2. Faringe y esófago
- 2.3. Estómago
- 2.4. Páncreas
- 2.5. Hígado y vesícula biliar
- 2.6. Intestino delgado
- 2.7. Intestino grueso

3. Nutrientes

- 4.1. Proteínas
- 4.2. Lípidos
- 4.3. Carbohidratos
- 4.4. Vitaminas y minerales

GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Un módulo muy didáctico donde una serie de consejos sencillos te ayudarán a adoptar una alimentación y estilo de vida más saludable. Aquí podrás aclarar cientos de dudas sobre mitos y realidades de los alimentos.

4. Alimentación consciente
5. Dieta y plan de alimentación
6. Plato del buen comer
7. Características de una alimentación saludable
8. Jarra del buen beber
 - 8.1. Hidratación
 - 8.2. Bebidas azucaradas
9. Consejos prácticos para una alimentación saludable
 - 9.1. Alimentos equivalentes
 - 9.2. Frutas y Verduras
 - 9.3. Azúcar y edulcorantes
 - 9.4. Sodio
 - 9.5. Tipos de grasas
 - 9.6. Preparación de alimentos y colaciones
 - 9.7. Comer fuera de casa
 - 9.8. Colaciones y postres
 - 9.9. ¿Qué alimentos preferir?
 - 9.10. Nuevas tendencias hipercalóricas

LECTURA DE ETIQUETAS NUTRICIONALES

En este módulo aprenderás a identificar los componentes de las etiquetas de estos productos para poder comparar y tomar decisiones más saludables. Así que no te dejes engañar y busca un alimento empaquetado para identificar y aprender de forma práctica la siguiente información.

10. Otros hábitos saludables

- 10.1 Actividad física
- 10.2 Actividad física parte 2
- 10.3 Horas de sueño
- 10.4 Alcohol y cigarro

11. Etiquetado de productos

12. Lista de ingredientes

- 12.1 Ejemplos adicionales

13. Tabla de información nutricional

- 13.1 Tamaño de la porción
- 13.2 Porciones por envase
- 13.3 Cantidad de calorías
- 13.4 Porcentaje del valor nutrimental de referencia (%VNR)

14. Nutrientes: Consuma más / consuma menos

- 14.1 Ejemplo de nutrientes

15. Nuevas normas en el etiquetado de alimentos en México

- 15.1 Nuevas normas en el etiquetado de alimentos en México parte 2

16. Recomendaciones al ir de compras

CÁLCULO ENERGÉTICO Y CONTROL DE MEDIDAS

¿Te preocupan las calorías? Debemos mantener un equilibrio entre las calorías que ingerimos y las que gastamos; en este módulo conocerás cuál es la cantidad de calorías, proteínas, carbohidratos y grasas que requieres cada día, así como una manera muy sencilla para monitorizar las medidas y cambios en tu cuerpo.

Introducción

17. Balance energético

18. Componentes del gasto energético

- 18.1 Gasto energético basal
- 18.2 Efecto termogénico de los alimentos
- 18.3 Cálculo energético por actividad física
- 18.4 Cálculo del gasto energético total

19. Composición corporal

- 19.1. Masa Grasa
- 19.2. Masa Muscular
- 19.3. Masa Ósea
- 19.4. Masa Residual

20. Control de medidas

- 20.1. Peso
 - 20.1.1 Índice de masa corporal - IMC
- 20.2. Circunferencia de Cintura
- 20.3. Circunferencia de Cadera

21. Índice Cintura - Cadera

22. Bajar 1 kg de grasa

PLANES DE ALIMENTACIÓN

Seguramente has buscado “ponerte a dieta” más de una vez, pero ¿cuánto tiempo pudiste seguirla? En este módulo conocerás estrategias para lograr apegarte más a este estilo de vida de cuidar y ser consciente de nuestra alimentación. De igual manera daremos un recorrido por diferentes tipos de Planes que seguro has escuchado hablar de ellos, pero no sabías cómo es que funcionan.

23. Adoptando una alimentación saludable como estilo de vida

24. Seguimiento de mi plan de alimentación

- 24.1. Plan de alimentación personalizado
- 24.2. Dietas extremas
- 24.3. Productos milagro
- 24.4. Hábitos sostenibles en base a decisiones saludables

25. Diferentes estrategias en planes de alimentación

- 25.1. Ajuste de calorías
- 25.2. Distribución de macronutrientes
- 25.3. Planes de alimentación por menú
- 25.4. Sistema de equivalentes

26. Diferentes tipos de dietas

- 26.1. Dieta de bajo índice glucémico
- 26.2. Dieta cetogénica (dieta keto)
- 26.3. Ayuno intermitente
- 26.4. Dietas vegetarianas y veganas