

PROGRAMA CURSO “APRENDIENDO A COMER”

http://www.higea.org/curso_aprendiendoacomer.html



Más del 70% de las enfermedades son debidas al consumo de una dieta insana. Este curso te enseña los principios vitales para considerar un alimento sano, a comer de forma más saludable y consejos prácticos para digerir mejor los alimentos.

La dieta biológica ideal para el ser humano es aquella compuesta de frutas, algunas verduras, frutos secos y semillas comestibles

**Imparte José Manuel Casado Sierra
Experto Higienista en Nutrición y Ciencias de la Salud
24 años de experiencia y más de 25 libros escritos.
Fundador del centro y editorial Higea (higea.org)
y portal RedAlternativa.com**

Fecha: 27 Octubre 2012 , Sábado
Horario: 11H15 a 14H15 y 15h15 a 20Horas aprox.
Lugar: Centro Higea (Colmenar Viejo - Madrid)
Precios: 100 Euros si se paga antes del día del curso.
120 Euros si se paga el mismo día del curso.
Organiza: Centro-Editorial Higea
E-mail: inf@higea.org . Teléfono: 918461176
Web: <http://www.higea.org>

PROGRAMA DEL CURSO

¿Por qué lo que comemos influye en nuestra salud?

- Nuestro cuerpo necesita nutrientes de los alimentos para funcionar.
- Una dieta insana deteriora al cuerpo con toxinas y no le nutre adecuadamente.
- Más del 70% de las enfermedades son causadas por una dieta insana.

¿Qué dieta comes habitualmente?

A lo largo del curso comprobarás qué mejoras puedes introducir en tu dieta habitual.

¿Qué es un alimento sano?

Definamos qué es un alimento sano y así evitar aquellos que son insanos porque hay que ser conscientes de que no todos los alimentos son saludables para nosotros.

¿Qué criterios debe cumplir un alimento para considerarlo sano?

- Ser afín a nuestras adaptaciones biológicas: Estudio de la anatomía y fisiología del cuerpo.
- No tener ingredientes perjudiciales: Endógenos y exógenos.
- Tener nutrientes: Agua, carbohidratos, vitaminas, minerales, grasas, proteínas, fibra.
- Nuestro cuerpo sea capaz de digerir y asimilar sus nutrientes.

Análisis de los alimentos: ¿Cuáles cumplen las condiciones para considerarlos sanos?

- Bebidas: agua, alcohol, refrescos, café, té, etc.
- Alimentos animales (carnes, pollo, pescados, mariscos, huevos, leche, productos lácteos, miel, insectos, etc.).
- Cereales (trigo, arroz, pan, bollería, etc.).
- Legumbres (lentejas, garbanzos, soja, guisantes, habas, alubias, etc.).
- Verduras (feculentas, no feculentas, algas, etc.).
- Frutos secos y semillas comestibles.
- Frutas (dulces, subácidas, ácidas, neutrales, melones-sandías).

Consejos para DIGERIR mejor los alimentos y comer más sano:

- QUÉ ALIMENTOS ELEGIR.
- CUANDO COMER LOS ALIMENTOS.
- CANTIDAD DE COMIDA.
- CÓMO ELABORARLOS.
- CÓMO COMERLOS.
- DÓNDE COMERLOS.

¿Qué esperar cuando mejoras tu dieta e introduces alimentos sanos?

- Beneficios para tu salud.
- Síntomas comunes al eliminar alimentos insanos y sustancias tóxicas de tu dieta e introducir alimentos sanos.

Elaboración de una dieta sana: Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos.

- Desayuno.
- Almuerzo.
- Merienda.
- Cena.

Palabras finales: Mejora tu dieta pero sin obsesionarte. Haz lo que puedas.

Preguntas y respuestas.