



CENTRO KINESALUD - C/ Libreros 20 - Salamanca
Telf: 923 21 26 75 - e-mail: kinesalud@yahoo.es



www.kinesalud.es

Este taller ha sido desarrollado por Clemente Santos Pérez, (*dietista, kinesiólogo, fitoterapeuta, quiromasajista y profesor de yoga y técnicas de relajación, Tapping-EFT*)
Contando también con el apoyo y colaboración de **EL GRANERO INTEGRAL S.L.**

TALLER DE **EDUCACION NUTRICIONAL**

1ª Parte: LA DIETA EDUCATIVA

- Las bases para aprender a poner en practica una dieta saludable para toda la vida

2ª Parte: DIETOTERAPIA

"EL VALOR TERAPEUTICO DE LOS ALIMENTOS"

- ALIMENTACION Y OSTEOPOROSIS
- ALIMENTACION Y SALUD CEREBRAL
- ALIMENTACION Y SALUD CARDIOVASCULAR
- ALIMENTACION Y CANCER + EL FACTOR EMOCIONAL

El TALLER DE EDUCACION NUTRICIONAL, es un programa educativo de Salud de lo más completo tanto **teórico** como **práctico**, dirigido a todo el público en general y útil para toda la familia, en el cual usted va a encontrar toda la información necesaria para hacer de su forma de alimentarse **el pilar más importante de su salud**.

El Taller de Educación Nutricional está dividido en dos partes. La primera parte esta dedicada a **LA DIETA EDUCATIVA** y la segunda parte a la **DIETOTERAPIA**.

LA DIETA EDUCATIVA

En esta primera parte encontrara cuatro apartados, dos dedicados a la teoría y dos a la practica.

En el primer apartado de la parte teórica encontrará una información que consideramos básica y necesaria sobre: **la dieta Mediterránea, la calidad de los alimentos, los aditivos, los requisitos de la dieta equilibrada y saludable, y también sobre los nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales, fibra y agua)**.

El segundo apartado de la parte teórica se centra en la información que necesitamos tener sobre: **las frutas, verduras, cereales, legumbres, pescados carnes, huevos, lácteos, endulzantes, ...**

El primer apartado de la parte práctica está enfocado a instaurar **hábitos alimenticios saludables**. Es aquí donde encontrará **pautas** y **orientaciones** prácticas sobre el desayuno, la comida, la cena, etc. y también sobre otros muchos detalles importantes que necesitamos saber y tener en cuenta tanto a la hora de cocinar, como de ingerir los alimentos.

El segundo apartado de la parte práctica es el que esta dedicado a la confección de menús y la elaboración de los platos. ***Aquí encontrará varios menús semanales completos y sus correspondientes recetas.***

DIETOTERAPIA EL VALOR TERAPEUTICO DE LOS ALIMENTOS

Esta segunda parte del taller esta basada en el **Valor Terapéutico de los Alimentos**, y la dedicaremos a tres importantes temas:

- ALIMENTACION Y OSTEOPOROSIS
- ALIMENTACION Y SALUD CEREBRAL (ANTIAGING)
- ALIMENTACION y SALUD CARDIOVASCULAR
- ALIMENTACION y CANCER
- EL FACTOR PSICOEMOCIONAL

ALIMENTACION Y OSTEOPOROSIS

El problema de la osteoporosis es un fiel reflejo de adonde non llevan los malos hábitos alimenticios. Cuanto más desarrollado es el país y más abundancia hay de alimentos, más se acrecienta este problema. Para contrarrestar la osteoporosis, es necesario modificar los malos hábitos alimenticios desde la infancia y no sólo a partir de los 45 años. Y un detalle muy importante que aprenderemos, es que el problema de la osteoporosis no se arregla tomando calcio y más calcio, si no que la clave esta en corregir la ingesta proteica que es la autentica causante de la hiperacidificación generalizada y en consecuencia la gran "ladrona" del calcio.

NOTA: Incluiremos un menú semanal completo para este tema.

ALIMENTACION Y SALUD CEREBRAL

La degeneración cerebral (Alzheimer, perdida de memoria, etc.) esta considerado uno de los principales problemas de salud. Gran parte del proceso degenerativo del cerebro está relacionado con los procesos desbastadores producidos por los radicales libres, sustancias relacionadas principalmente con el estilo de vida que lleva cada persona (alimentación, estrés, sedentarismo, polución, etc.). Hoy sabemos que el **abuso** de ciertos alimentos causantes de la hiperacidificación cerebral, el incremento de los procesos oxidativos (radicales libres), peor riego sanguíneo, defectuoso transporte de nutrientes, etc. y por otro lado las **carencias nutricionales**, cada vez más frecuentes en las dietas actuales, tienen mucho que ver con este problema de salud el cual cada vez va en aumento y apareciendo a más temprana edad.

NOTA: Hablaremos de los requisitos que debe tener una buena dieta antiaging.

ALIMENTACION Y SALUD CARDIOVASCULAR

El mayor índice de muerte en los países desarrollados es por los problemas cerebro y cardiovasculares. Al igual que también en el tema del cáncer, los factores más destacados son los **malos hábitos alimenticios** seguidos del **tabaquismo**. También aquí en este tema la propuesta de este taller es muy importante, pues se tienen muy en cuenta, desde el perfil lípido (ingesta total de colesterol, ácidos grasos esenciales y no esenciales, etc.), que en este caso es un perfil muy cardiosaludable, como la ingesta de otros nutrientes como el sodio (orgánico e inorgánico), los aditivos fosforados, o los alimentos ricos en potasio, etc.

NOTA: También aquí incluiremos un menú semanal completo.

ALIMENTACION Y CANCER

Cada día que pasa se constata más y más que el factor más destacado en el cáncer es la alimentación; naturalmente hay otros factores, como el tabaquismo y los conflictos emocionales. De ser cierto lo que confirman cientos de estudios en este campo (y yo estoy totalmente de acuerdo) si lleváramos a lo largo de nuestra vida unos hábitos alimenticios saludables como los que proponemos en este taller las posibilidades de desarrollar un cáncer se reducirían entre el 35 y el 40 %. Hoy hay muchos estudios que confirman que **el valor tanto preventivo como terapéutico de los alimentos es extraordinarios**. Ya no se puede seguir ocultando que el efecto protector de algunos alimentos en este campo es más efectivo que algunos medicamentos y sin efectos secundarios negativos. Un detalle muy importante a tener en cuenta es que siempre ha sido y seguirá siendo más eficaz, el prevenir que el curar. Desde que **inicia** una célula el proceso canceroso hasta llegar al tercer estadio llamado **progresión** que es cuando empieza a aparecer el tumor, pueden pasar entre **uno o cuarenta años**.

UN DETALLE QUE MUCHOS IGNORAMOS: En estudios realizados en autopsias a **personas que murieron por causas ajenas al cáncer** se comprobó que: el 98% presentaba microtumores en la tiroides, el 40% en la próstata y el 33% en las mamas. De lo que resulta que por cada 1 tumor de mama que se detecta en clínica (tumor desarrollado) hay 33 microtumores que nunca se detectan. Por cada 2 de próstata hay 40 que nunca se detectan. Por cada 0'1 de tiroides hay 98 que nunca se detectan. La pregunta es: **¿Cual es el motivo por el cual esa cantidad tan elevada de microtumores nunca llegan a desarrollarse?** Es muy posible, que la respuesta este en la alimentación y, muy especialmente, en esas sustancias protectoras llamadas fitoquímicos. ya que, muchas de ellas son capaces de conseguir bloquear por completo el progreso y desarrollo de las células precancerosas y cancerosas.

NOTA: *También aquí incluiremos un menú semanal completo.*

EL FACTOR PSICOEMOCIONAL

En este apartado haremos una introducción a la Visión Holística de la Enfermedad y la Salud, cuyo fin es de ayudar a tomar consciencia de la importancia que tiene el Factor Emocional respecto a ciertas enfermedades. Pues nos guste o no reconocerlo, la inmensa mayoría de los problemas que sufrimos a nivel físico, están relacionados con emociones que quedaron atrapadas a consecuencia de conflictos emocionales no resueltos, y es totalmente necesario **liberar la carga emocional negativa** para recuperar totalmente la salud. Tenemos por costumbre, tratar siempre los efectos, pero casi nunca nos ocupamos de buscar y sanar las causas.

La medicina convencional debido a su excesivo sistema de especialización, cada vez más segmentado esta bastante lejos de poder tratar las enfermedades de forma holística aunque cuente con equipos multidisciplinarios. Por ejemplo dudo mucho que si asistimos a consulta por un dolor de rodilla el traumatólogo además de tratarnos el problema a nivel físico, nos recomiende visitar al psicólogo para comprobar si hay algún miedo detrás del problema de rodilla; o si nos detectan un cáncer de mama, el psicólogo del equipo multidisciplinario tenga a bien preguntarnos como funciona nuestra relación de pareja o con nuestros hijos.

Es cierto que en el campo de las Terapias Alternativas cada vez se va teniendo más en cuenta el concepto Holístico, sin embargo a la hora de la verdad son contadas las ocasiones en las que se aplica una terapia realmente Holística.

OBJETIVOS: Nuestro objetivo principal es que a través de nuestro **TALLER DE EDUCACION NUTRICIONAL**, usted y toda su familia puedan **APRENDER** a llevar una dieta realmente **SALUDABLE** y **EQUILIBRADA** para toda la vida, por que estamos seguros de que si usted aprende a cuidar de su salud y la de los suyos tendrá la oportunidad de gozar y

disfrutar más plenamente de la vida, y tal vez **la naturaleza le recompense añadiéndole unos cuantos años más.**

Para conseguirlo es necesario:

- SABER que es realmente una dieta saludable.
- APREDER a identificar que alimentos son saludables y cuales no lo son.
- TENER una información clara y objetiva sobre los aditivos y sus consecuencias.
- APRENDER a identificar los alimentos que realmente nos protegen de muchas enfermedades y cuales son los que nos llevan a la enfermedad y al sufrimiento.
- APRENDER a identificar que grasas son realmente saludables de las que no lo son para prevenir los problemas cardiovasculares, osteoporosis, cáncer, etc.
- APRENDER a diferenciar la publicidad engañosa de lo que puede ser verdad.
- APRENDER a modificar los hábitos negativos que nos llevan a la enfermedad por otros saludables que nos ayuden a disfrutar de la vida.

NOTA: La información que tenemos a día de hoy sobre **el valor terapéutico de los alimentos es extraordinaria**, lo que nos falta es tener la oportunidad de **aprender a utilizar esa información de forma practica a la hora de elaborar el menú de cada día.** En nuestro taller esto lo tenemos muy en cuenta, por eso a lo largo del taller desarrollaremos varios menús semanales completos desde el desayuno hasta el último plato de la cena.

***Los alimentos que tomamos tienen mucho que ver
con las enfermedades que sufrimos
y la salud que disfrutamos.***

***Al menos tres veces cada día,
tenemos la oportunidad de cuidar de nuestra salud a través de la alimentación,
TODOS LOS DIAS DE NUESTRA VIDA.
¡Será estupendo no dejarla pasar de largo!***

Próximos talleres en SALAMANCA y en MADRID

Para más información póngase en contacto con nosotros
923 21 26 75 - kinesalud@yahoo.es

INFORMACION DEL PROXIMO TALLER EN MADRID

1ª Parte LA DIETA EDUCATIVA:

FECHAS: 5 y 6 de febrero y 5 y 6 de marzo (2.011)

HORARIOS: Sábados de 16´30 a 20´30, Domingos de 10 a 14 hr.

2ª Parte DIETOTERAPIA (El Valor Terapéutico de los Alimentos):

FECHAS: 2 y 3 de abril y 7 y 8 de mayo (2.011)

HORARIOS: Sábados de 16´30 a 20´30, Domingos de 10 a 14 hr.

PRECIOS: Haciendo la reserva antes del 17 de enero **280** €uros después de esta fecha son **300** €uros. (el precio es por los 4 fines de semana)

RESERVA: **50** €uros, se descontaran del precio total. - **Teléf: 923 21 26 75**

DURACION: El taller completo son 34 horas repartidas en cuatro fines de semana.

LUGAR DE REALIZACION DEL TALLER: Asociación Cultural la Favela de Madrid - C/. Manuel Muíño Arroyo Nº 7 (Metros Puerta del Angel y Alto Extremadura)

CONFERNCIA DE PRESENTACION:

El Valor Terapéutico de los Alimentos en el Cáncer y el Factor Emocional

Día 14 de enero (viernes) de las 20 a las 22 horas.

LUGAR: **ECOCENTRO, C/. Esquilache 2-12**
(Metros: Río Rosas, Canal y C. Caminos)

ENTRADA LIBRE

MAS INFORMACION Y RESERVAS: Telf: 923 21 26 75 - kinesalud@yahoo.es

CON LA COLABORACION ESPECIAL DE
EL GRANERO INTEGRAL S.L. www.elgranero.com



Más información:

<http://www.canalconciencia.es/-proximos-eventos.html>

- Entrar en www.kinesalud.es
- Abrir Dietética y Nutrición
- Abrir Taller Educ. Salud Nutricional
- Descargar PDF