

DIETA CETOGENICA TERAPÉUTICA

Duración: 24h.

Fecha de inicio: 25 de abril de 2022.

Horario: lunes de 17 a 21h.

Modalidad: presencial o retransmitido en directo vía zoom

¿Quieres conocer y probar una herramienta nutricional diferente a lo que has conocido hasta ahora? Este curso nace desde la necesidad de dar a conocer una alternativa nutricional para aprender a reeducar nuestro metabolismo.

Esta gran herramienta está basada en la optimización de las grasas corporales para mejorar el funcionamiento celular y ganar vitalidad. La molécula de grasa aporta mucha más energía que la de los hidratos de carbono. Durante miles de años de humanidad hemos utilizado la grasa como principal combustible energético, algo muy lejano al estilo de vida actual, donde la presencia de carbohidratos y glucosa es el alimento principal.

Hoy en día las enfermedades metabólicas ocupan la primera posición en los países occidentales. Lograr un cambio metabólico, un *reset* para poder quemar grasa y optimizar energía, para ganar capacidades mentales y eliminar la necesidad de picar entre horas es prioritario, de esta manera podremos prevenirlas o eliminarlas.

Durante esta formación conoceremos en profundidad un sistema de alimentación novedoso para poder aplicarlo en ti o en tus pacientes. Para lograrlo, primero es necesario obtener un conocimiento profundo sobre las grasas, aprender cómo ganar flexibilidad metabólica o desbloquear el metabolismo cuando esté frenado. El objetivo final es aprender el potencial de esta herramienta, discriminar en qué casos será más beneficiosa, cómo acercarse a ella y abordar los errores más comunes. También elaboraremos menús y recetas de cocina para poder integrarlas en nuestra alimentación.

La dieta cetogénica se utiliza para:

- Mejorar la regulación de la glucosa.
- Reducir de los niveles de insulina.
- Mitigar de distintos trastornos cognitivos, desde epilepsia a Alzheimer, pasando por Parkinson, incluso migrañas o autismo.
- Reducir de la inflamación.
- Se producen menos radicales libres (efecto antioxidante).
- Disminuir los triglicéridos.
- Mejorar la esclerosis múltiple.
- Cáncer.

- SOP
- Mejorar flexibilidad metabólica.
- Mejorar la pérdida de peso.
- Reducir el apetito → mejorar adherencia al tratamiento
- Potenciar la energía.

OBJETIVOS

- Conocer los mecanismos de generación de energía en el organismo.
- Aprender las estrategias metabólicas más eficientes.
- Conocer en profundidad un sistema de alimentación novedoso para poder aplicarlo en ti o en tus pacientes.
- Aprender a emplear los alimentos como medicina y los suplementos adecuados.
- Trabajar problemas de neuroinflamación, disbiosis intestinal, problemas metabólicos crónicos y la mejora de las funciones endocrinas generales.
- Sentirte empoderado/a de tu alimentación y no que tu alimentación se empodere de ti. Los carbohidratos nos generan dependencia y se apoderan de nuestra voluntad, mientras que esta estrategia nutricional genera tal saciedad, que sentirás que controlas tus caprichos como nunca.
- Aprender a desbloquear el metabolismo cuando está frenado y la pérdida de peso se convierte en algo casi imposible.
- Aprender a ganar flexibilidad metabólica.
- Conocimiento de las grasas en profundidad. ¿Es la grasa un enemigo público? Solo desde un conocimiento profundo podremos tener criterio para defenderlas.
- Cómo potenciar la cetosis nutricional con el ayuno.
- Conocer los diferentes tipos de ayuno y sus beneficios, tanto para potenciar nuestra salud, como para facilitar la flexibilidad metabólica.

METODOLOGÍA

Las clases se realizarán en formato presencial o en directo vía Zoom, a elegir por el estudiante.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Este curso está dirigido a naturópatas, nutricionistas, terapeutas, estudiantes de la salud, profesionales que ejercen en consulta y todas aquellas personas que deseen ampliar sus conocimientos para adquirir estrategias nutricionales específicas.

MÉTODO DE EVALUACIÓN

Se realizará una evaluación continua en cada uno de los apartados del curso.

VENTAJAS

- Podrás estar en el curso de forma presencial o verlo desde tu dispositivo vía Zoom.
- Aprenderás a aplicar un concepto sencillo de dieta de forma terapéutica.
- Elaboraremos menús y recetas de cocina para integrar en tu vida.
- Estarás acompañado por profesionales cercanos con largo recorrido terapéutico.
- Analizaremos las diferentes situaciones y contextos para individualizar los casos.
- Aprenderemos el potencial de esta herramienta, cómo aplicarla, en qué casos será más beneficiosa y los errores más comunes.

PROGRAMA

1. INTRODUCCIÓN.

- Vidas cómodas, cuerpos débiles
- Metabolismo energético: ¿de dónde saca nuestro cuerpo la energía? Entender la base del metabolismo.
 - Glucólisis
 - Glucogenólisis
 - Gluconeogénesis
 - Cetosis
- Betaoxidación de los ácidos grasos.
- ¿Son los carbohidratos el combustible favorito del cuerpo?
- La insulina, sus múltiples funciones e inconvenientes ante un exceso.

2. DIETA CETOGÉNICA: DEFINICIÓN Y PRINCIPIOS.

- Cetosis, ¿qué es?
 - Historia de la cetosis como tratamiento de la epilepsia.
 - Ketoadaptación o flexibilidad metabólica.
 - Cerebros keto-adaptados o carbo-dependientes.
- Diferencia entre cetosis y cetoacidosis diabética.
- ¿Cómo saber si estoy en cetosis? Síntomas.
- Control y medición de la cetosis.
- ¿Cómo es una dieta cetogénica?

3. TIPOS DE DIETAS CETO

- Alimentos en la dieta cetogénica: verduras, frutas, frutos secos, etc.
 - Pirámide alimenticia cetogénica.
 - Peculiaridades de cada grupo de alimentos.
 - Tipos de grasas.
- Triglicéridos de cadena media y de cadena larga, qué es el MCT
 - Ejemplos de menús.
 - Cálculos para saber las cantidades ajustadas de alimentos según tus necesidades.
- Cantidad tolerable de carbohidrato en la dieta cetogénica
 - Recetas de comidas y snacks keto.
 - Recomendaciones para llegar a las cantidades de grasas.
- Lowcarb como aproximación a la cetosis.

4. MANEJO TERAPÉUTICO DE LA DIETA CETO.

- Beneficios neurológicos de la cetosis.
- Observación del sistema digestivo.
- Beneficios de la dieta cetogénica en rendimiento físico.
- ¿Se pierde grasa con la dieta cetogénica?
- Adaptar el metabolismo a las nuevas rutas.
- Cómo utilizar los suplementos correctamente.
 - No olvidarnos de los electrolitos.
- Embarazo y situaciones especiales.
- Ayunos y restricción calórica. Ayuno intermitente.
 - Trucos para facilitar el ayuno.
- Diseñar tus objetivos de salud.
- Posibles contraindicaciones de la dieta.
- Protocolos para tratamiento de pacientes.
 - Preguntas frecuentes.
 - Errores más comunes.

Imparten: Fernando Aparicio y Andrea Bretones.

CALENDARIO:

| abril 2022 | | | | | | | mayo 2022 | | | | | | | junio 2022 | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|----|----|
| S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa |
| | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29 | 30 | 31 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

*Este calendario puede estar sujeto a algunas modificaciones.

■ Días festivos y vacaciones* ■ Clases: lunes de 17 a 21h