

NUTRICIÓN 360° AVANZADO

Contenidos:

- Nutrición en los más pequeños: cómo alimento a mi hijo.
- Nutrición en la mujer (con Clara Granell - nutricionista especializada en salud hormonal).
- El cerebro nos engaña al comer - Marketing en el supermercado, hormonas del hambre y saciedad (con Elsa Sánchez - psicóloga).
- Cómo leer un artículo científico (taller práctico).
- Suplementación basada en la evidencia.
- Interpreta tu analítica: qué significan tus resultados y trucos para mejorar deficiencias nutricionales.
- Inflamación crónica.
- Estrés, microbiota y eje intestino-cerebro (con Elsa Sánchez - psicóloga).
- La guerra de las dietas, desmintiendo mitos sobre: dieta cetogénica, ayuno intermitente, dieta paleo... Y al final elaboración de un menú saludable.

Objetivos:

Profundizar en conceptos avanzados de nutrición basados en la evidencia científica.
Desarrollar un pensamiento crítico frente a la información y los mitos sobre alimentación.

Aprender a interpretar información científica y datos de salud de forma práctica.
Comprender la relación entre la alimentación, las hormonas, el microbiota y el bienestar.

Dotar a los participantes de herramientas para aplicar los conocimientos adquiridos en su vida diaria.

Duración del curso/taller:

3 meses (inicio: 11 de enero 2027; final: 15 de marzo 2027)

Enero: días 11, 18 y 25

Febrero: días 01, 15 y 22

Marzo: días 1, 8 y 15

Días/horario:

Lunes de 17:00 a 19:00 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Arucas – Sede Principal UPA Arucas

C/. Pintor Velázquez, nº 9 (Juan XXIII)

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Bolígrafo y papel.

Cuota mensual: 50€

Imparte el curso/taller: Claudia Rodríguez Hernández