



¡Aprende a crear **TU DIETA IDEAL!**

Temario

NUTRICIÓN
por tu *Salud*



www.nutricionportusalud.com



TEMARIO

MÓDULO 1

COMPOSICIÓN CORPORAL: CONOCE TU CUERPO, SALUD Y GRASA

- Conociendo tu estado de salud actual.
- Composición corporal: Conoce tu cuerpo, salud y grasa corporal.
- ¿Cómo llevar el control de mis medidas antropométricas?.
- Tipos de cuerpos: Aprende a identificar tu somatotipo, ¡Conoce sus ventajas!.
- Conclusión: La importancia de llevar un registro de medidas para la salud.

MÓDULO 2

ALIMENTACIÓN BALANCEADA: CARACTERÍSTICAS DE UNA COMIDA SANA - REAL FOOD

- Clasificación de los alimentos.
- Alimentación balanceada: Características de una comida sana - Real Food.
- Proteínas: Aprende a distinguir en que alimentos puedes encontrarla y su función.
- Hidratos de carbono: Distingue cuáles son los carbohidratos de mejor calidad.
- Grasas saludables: ¡No les temas! Conoce las mejores y el balance ideal.
- Vitaminas y minerales: Explota sus beneficios y descubre dónde encontrarlas.
- Conclusión: La importancia de conocer a los alimentos por macronutrientes.



Aprende más en: www.nutricionportusalud.com/blog



[/nutricionportusalud.com](https://www.instagram.com/nutricionportusalud)

www.nutricionportusalud.com



iAprende a crear
TU DIETA IDEAL!



TEMARIO

MÓDULO 3

DESARROLLA TU PLAN DE ALIMENTACIÓN PERSONALIZADO: ¡ELIGE LO MEJOR PARA TI!

- Empaques para alimentos: Estrategias de la industria alimentaria.
- Vuélvete un experto en leer etiquetas nutrimentales: Lista de Ingredientes.
- Vuélvete un experto en leer etiquetas nutrimentales: Tabla nutrimental.
- Vuélvete un experto en leer etiquetas nutrimentales: Pasos de acción.
- Azúcar escondida contenida en los alimentos y sus efectos.
- Ejercicio Practico: Descubre al producto mentiroso.
- Superalimentos, snack´s lo que el mercado saludable quiere que compres.
- Conclusión: La importancia de leer etiquetas para una vida saludable.

MÓDULO 4

RENEVEA TU COCINA: DESINTOXICA TU DESPENSA Y REFRIGERADOR

- Lista para el súper: Aprende a hacer compras saludables, ¡Ahorra dinero!.
- Desintoxica tu despensa de productos no necesarios para tu salud y bolsillo.
- Organizar el refrigerador y la despensa: Hábitos para tus metas de peso.
- Conclusión: Compras saludables es igual a claridad en los objetivos.



Aprende más en: www.nutricionportusalud.com/blog



[/nutricionportusalud.com](http://www.nutricionportusalud.com)

www.nutricionportusalud.com



iAprende a crear
TU DIETA IDEAL!



TEMARIO

MÓDULO 5

....

- Desarrolla tu plan de alimentación personalizado: ¡Elige lo mejor para ti!.
- Calorías: ¿Qué son? y ¿Para que sirven?.
- Calcula tus calorías, gramos (de proteínas, carbohidratos y grasa).
- Aprende a usar equivalentes para hacer dieta más variada. ¡Te explico como!.
- Diseña tu propio plan de alimentación ideal: ¡Te explico como hacerlo!.
- ¡Aprovecha la tecnología!: Aprende le uso de apps para desarrollar tu dieta.
- ¿Qué es Myfitnesspal?: Aprende el uso de apps para desarrollar tu dieta.
- ¡Aprovecha la tecnología!: Scanea tus productos favoritos y actualiza tus datos.
- Diseña tu propio plan de alimentación ideal con el uso de aplicaciones.
- Variantes a tomar en cuenta para crear un mayor apego al plan de alimentación.
- Ventajas de aprender a hacer tu propio plan de alimentación.
- Conclusión: Desarrolla tu plan de alimentación personalizado.

NUTRICIÓN
por tu Salud



Aprende más en: www.nutricionportusalud.com/blog



[/nutricionportusalud.com](https://www.instagram.com/nutricionportusalud)

www.nutricionportusalud.com



iAprende a crear
TU DIETA IDEAL!



TEMARIO

MÓDULO 6

VERSATILIDAD DE LA DIETA Y HERRAMIENTAS DE APOYO PARA CONSTRUIR TU IMPERIO SALUDABLE

- Utensilios de cocina indispensables para una alimentación balanceada.
- La importancia de medir tus porciones: Diferencia en las cantidades.
- Cómo preparar comida saludable: Ideas para disfrutar de una alimentación sana.
- Aprender a cocinar para una vida más saludable: Te platico mi experiencia.
- Conclusión: Versatilidad en la dieta y herramientas de apoyo.

MÓDULO 7

HÁBITOS SALUDABLES QUE CAMBIARÁN TU VIDA PARA SIEMPRE.

- Adelgazar no es el único factor importante para gozar de una buena salud.
- Malos hábitos alimenticios: Un hábito a la vez, ¡Si puedes cambiarlo!.
- Hábitos que cambiarán tu vida: Sueño, emociones, alimentación y ejercicio.
- Aumenta tu NEAT: Un paso más hacia tu salud.
- Muévete, motívate y camina: App en Huawei para contar tus pasos.
- Muévete, motívate y camina: App en Samsung para contar tus pasos.
- Muévete, motívate y camina: Otras aplicaciones para contar tus pasos.
- Actividad física: Un hábito saludable que debes implementar a tu vida.
- Plan de acción para alcanzar tus objetivos y metas de salud.
- Conclusión: Hábitos saludables que cambiarán tu vida para siempre.



NUTRICIÓN
por tu Salud

Aprende más en: www.nutricionportusalud.com/blog



[/nutricionportusalud.com](https://www.facebook.com/nutricionportusalud)

www.nutricionportusalud.com



iAprende a crear
TU DIETA IDEAL!