

### **PROFESORES**

José Daniel Custodio.  
Sandra Ribalta.

### **FECHA**

9 y 10 Octubre

### **HORARIOS**

Sábado de 16 a 20 h.

Domingo de 10 a 14 h y de 16 a 20 h..

### **PRECIO SEMINARIO SUBVENCIONADO**

70 € (Subvenciona Herbofarm y Vipassana)

Se ruega confirmación

Srta. Raquel.

Tel.93-4592766

Confirmar asistencia

antes del 1 de Octubre.

(Plazas Limitadas)

### **NOTA IMPORTANTE**

SE ENTREGARÁ CERTIFICADO

ACREDITATIVO CON LA ASISTENCIA

A TODO EL FIN DE SEMANA

*Con la colaboración de:*

HF

**Herbofarm**

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

C/ Eduard Maristany, 376-378

Parque empresarial Granland

08918 Badalona (Barcelona)

Tel 933 899 280 | Fax 933 899 279

herbofarm@herbofarm.com



**VIPASSANA**<sup>®</sup>  
ENSEÑANZAS PROFESIONALES ESPECIALIZADAS

Consejo de Ciento 555 - 557

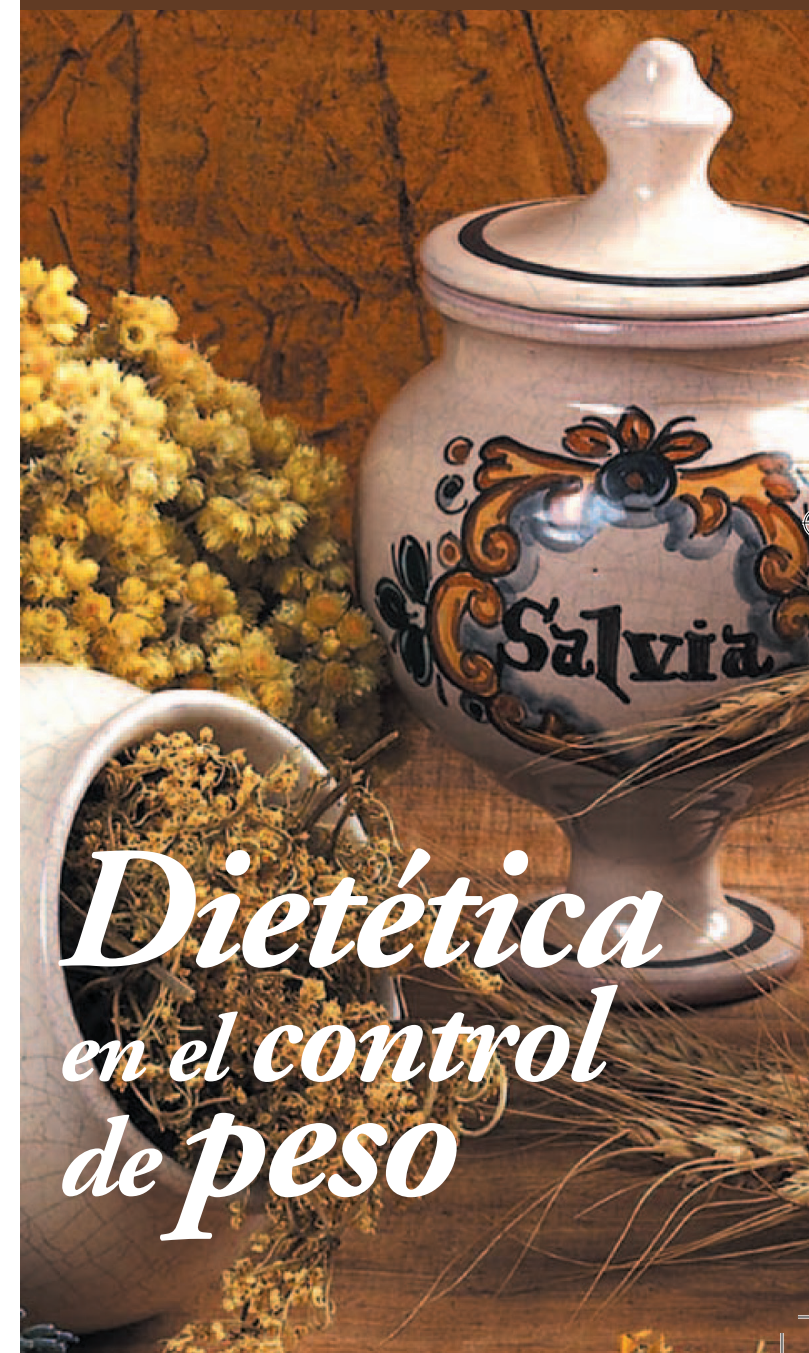
08013 BARCELONA

Tel. 93 459 27 66 · Fax 93 459 39 19

estudiosprofesionales@vipassana.name

**VIPASSANA**<sup>®</sup>  
ENSEÑANZAS PROFESIONALES ESPECIALIZADAS

Centro Homologado por el Departament de Sanitat de la Generalitat de Catalunya  
Centro Formador de Manipulador de Alimentos



*Dietética  
en el control  
de peso*

# *Dietética en el control de peso*

Con 130 millones de personas afectadas por la obesidad (un adulto de cada dos y casi un niño de cada tres), el 53% de la población europea tiene sobrepeso, como lo confirman los datos oficiales de la Organización Mundial de la Salud. En el mundo habría un millón de individuos con sobrepeso, y alrededor de 300 millones de obesos. Cifras impresionantes si se considera, sobre todo, que es una tendencia en marcado crecimiento, y más alarmante aún si se considera que el número de niños de edades inferiores a los 15 años afectados por la obesidad ha sobrepasado los 22 millones.

La obesidad representa un importante factor de riesgo para la salud del individuo. Un exceso de peso, con el cúmulo consecuente de grasa corporal, puede causar sobre todo complicaciones cardiovasculares o recargar el aparato músculo-esquelético, pero también es fuerte la asociación entre obesidad y la diabetes, las enfermedades cerebro vasculares, el colesterol, el cáncer, las hipertensiones. ¿Las consecuencias? Dificultades en el trabajo, en las relaciones sociales y en la vida cotidiana.

En suma, de obesidad se mueren 39 personas por cada mil habitantes cada año. Jóvenes adultos con un índice de masa corporal (IMC) de 35 o superiores tienen una reducción de 10 años en la esperanza de vida.

Es por ello que como ayuda proponemos información y unas pautas para poner freno a esta situación.

## **INTRODUCCIÓN**

Conceptos Alimentación.  
Nutrición.  
Nutriente.  
Alimento.

Grupos de alimentos: propiedades nutricionales generales.

Recomendaciones diarias y necesidades en cada etapa de la vida.

## **· EQUILIBRIO ALIMENTARIO**

Metabolismo basal. Cálculo de las necesidades energéticas.  
(Peso/Edad/Sexo/Actividad física)

Concepto de peso ideal/óptimo/saludable.

Concepto de ración alimentaria y equivalencias como herramienta en el cálculo de dietas hipocalóricas.

## **· INTRODUCCIÓN A LA OBESIDAD**

Definición. Historia y epidemiología.  
Fisiopatología. Causas y tipos de obesidad.  
Factores de riesgo y complicaciones de la obesidad.  
Parámetros de evaluación de sobrepeso y obesidad.

## **· TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD**

Intervención dietética:  
Importancia del recordatorio o encuesta alimentaria  
Concepto de dieta hipocalórica equilibrada. Dieta de mantenimiento.

Casos prácticos.  
Recomendaciones generales y hábitos saludables.

Tratamientos coadyuvantes  
Tratamientos psicológicos, quirúrgicos, estéticos, farmacológicos, sociales etc  
Dietas "milagro".

## **· FITOTERAPIA EN EL CONTROL DE PESO**

## **· ACTIVADORES METABÓLICOS.**

## **· TRANQUILIZANTES**

## **· SACIANTES Y DISMINUIDORAS DE LA ABSORCIÓN**

## **· ESTUDIO DE PREPARACIONES COMPUESTAS**

Efecto principal y secundario.  
Sinergia.  
Indicaciones.  
Mecanismo de acción.

## **· PREPARADOS FITOTERÁPICOS**

Casos prácticos  
Protocolos de actuación: valorar, identificar y actuar.