ATLAX

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

CON HELIO MÉNDEZ

¿QUÉ ES ATLAX?

Atlax es una academia online para formarte en entrenamiento, nutrición y salud con criterio profesional. Sin atajos y con los mejores profesionales de cada materia.

Somos la formación en fitness que siempre debió existir: ciencia en cada lección y práctica en cada ejemplo, con contenido pensado para el día a día del profesional.

Todos nuestros cursos son 100% online, con vídeos grabados para que avances a tu ritmo.

Profesores en activo

Evidencia, no modas

Grabado como una película

CONTENIDOS

MÓDULO 1

Introducción a la nutrición: un recorrido histórico

1. La perspectiva histórica: de dónde venimos
2. Fundamentos científicos y culturales
3. Evolución de la dieta humana
4. Hitos en la conservación y el arte culinario
5. La era moderna: la industria alimentaria

MÓDULO 2

Los alimentos y nutrientes

1. Concepto y función del alimento
2. Clasificación de los alimentos
3. De los alimentos a los nutrientes
4. Macronutrientes
5. Micronutrientes
6. El agua: un nutriente esencial

MÓDULO 3

Cómo distribuir los alimentos en la dieta diaria

1. Principios de una dieta equilibrada
2. Consumo y raciones
3. Frecuencia y horarios de las comidas
4. La hidratación
5. Distribución de macronutrientes
6. El plato saludable (Plato de Harvard)

MÓDULO 4

Claves prácticas para mejorar la alimentación

1. La planificación semanal
2. Beneficios y objetivos de planificar
3. Guía de raciones recomendadas
4. Grupos de alimentos específicos
5. Ejemplo de plan de 5 comidas

MÓDULO 5

Reflexiones para mejorar tu alimentación

1. Reflexión honesta sobre nuestros hábitos
2. Preguntas clave para evaluar tu alimentación
3. La gestión de los alimentos procesados
4. Principios para una alimentación ideal (“Real Food”)

MÓDULO 6

La distribución de las calorías diarias

1. Modelo estándar de reparto calórico
2. El origen de las calorías
3. Flexibilidad: la regla del 80/20
4. Aplicación práctica
5. Adaptación según el estilo de vida
6. Distribución según el objetivo

MÓDULO 7

Cómo cocinar para preservar la salud y el sabor

1. La conciencia en la cocina
2. Principales técnicas de cocción
3. Cocinar para nutrirse mejor

MÓDULO 8

Aprender a cocinar y aprovechar los alimentos

1. Cocinar: placer, conciencia y control
2. Cocina casera vs. alimentos procesados
3. Etiquetas: la información oculta
4. Aditivos vs. desintoxicación corporal
5. La solución a la “falta de tiempo”

MÓDULO 9

Aprendamos a cocinar: verduras y hortalizas

1. Principios generales de consumo
2. Mejores y peores formas de cocinarlas
3. Guía práctica de preparación y cocción
4. Higiene: cómo lavar y desinfectar
5. El aliño

MÓDULO 10

Aprendamos a cocinar: legumbres y huevos

1. La creatividad en la cocina
2. Cómo cocinar y aprovechar las legumbres
3. Cómo cocinar y aprovechar los huevos

MÓDULO 11

Aprendamos a cocinar: las patatas (o papas)

1. Composición y rol en la dieta
2. Las formas más saludables de cocinarla
3. Guarnición, no protagonista
4. Impacto calórico de la técnica de cocción

MÓDULO 12

Aprendamos a cocinar: la fruta

1. Principios de consumo y preparación
2. La piel de la fruta: ¿con o sin?
3. Fruta entera vs. zumo
4. Beneficios adicionales
5. Errores comunes en su preparación

MÓDULO 13

Aprendamos a cocinar: carnes y pescados

1. Cómo cocinar las carnes
2. La técnica clave del asado
3. Cómo cocinar los pescados

MÓDULO 14

Cómo hacer una compra inteligente

1. La compra como base de una dieta sana
2. Factores que dificultan una compra consciente
3. La lista de la compra “Real Food”
4. 4 pasos para una compra eficaz

MÓDULO 15

Desmintiendo mitos de la alimentación

1. La ingesta de agua
2. El huevo y el colesterol
3. El aguacate y el colesterol
4. El momento de comer la fruta
5. Los suplementos nutricionales
6. Los alimentos congelados
7. El ejercicio como “licencia para comer mal”

MÓDULO 16

Alimentación, emociones y salud

1. Alimentación y bienestar emocional
2. Epigenética y sistema inmune
3. La cascada de la enfermedad metabólica
4. El síndrome metabólico
5. Conclusión final del curso

FORMADOR

HELIO MÉNDEZ

Farmacéutico y Nutricionista

¿POR QUÉ ESTUDIAR INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN?

BENEFICIOS QUE OBTENDRÁS

1 **100% online y a tu ritmo.** Vídeos grabados que puedes ver cuando quieras, sin días ni horarios fijos, adaptándose a tu día a día.

2 **Acceso para siempre.** El contenido es tuyo de por vida, para que puedas repasarlo siempre que lo necesites.

3 **Formación de la mano de un experto.** Impartida por Helio Méndez, farmacéutico y nutricionista.

4 **Material completo.** 15 lecciones y un dosier de más de 80 páginas para aprender de forma escrita.

¿QUÉ VAS A APRENDER?

- ✓ Conocer la **evolución de la alimentación humana** y de dónde vienen las dietas actuales.
- ✓ Diferenciar **alimentos y nutrientes**: macronutrientes, micronutrientes y agua.
- ✓ Organizar y **planificar una dieta equilibrada** a lo largo de la semana.
- ✓ **Distribuir las calorías diarias** según tu estilo de vida y tu objetivo.
- ✓ **Técnicas de cocción** para preservar la salud y el sabor de cada alimento.
- ✓ Hacer una **compra inteligente**, leer etiquetas y **desmontar mitos** de la alimentación.
- ✓ Comprender la **conexión entre alimentación, emociones y salud.**

UN CURSO PENSADO PARA TODO TIPO DE PERSONAS

Este curso va dirigido a **todo tipo de personas que quieran adentrarse en el mundo de la nutrición** y/o **aprender a alimentarse mejor**.

No necesitas conocimientos previos: está diseñado para que adquieras nociones básicas de cómo alimentarte bien y entiendas de dónde vienen las dietas.

EL CURSO INCLUYE:

- **15 lecciones**
- **Dosier de + de 80 páginas** para aprender de forma escrita
- Acceso **para siempre**
- Formación **100% online** y a tu ritmo

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Necesito conocimientos previos para empezar?

No. El curso está pensado para todo tipo de personas, tengas o no experiencia previa en nutrición.

¿Qué días y en qué horario se dan las clases?

No hay días ni horarios fijos. El curso es 100% online con vídeos grabados, así que avanzas a tu ritmo. Además, tendrás acceso al contenido para siempre.

¿Hay examen o trabajo final?

No. El curso no tiene examen ni trabajo final: está pensado para que aprendas a tu ritmo y apliques lo aprendido en tu día a día.

¿Cuánto dura el curso?

El curso consta de 15 lecciones y un dosier de más de 80 páginas para aprender de forma escrita. Al ser a tu ritmo, tú decides cuándo empiezas y cuándo terminas.

¿Cuál es el enfoque del curso de Introducción a la Nutrición?

Su objetivo es que adquieras nociones básicas de cómo alimentarte bien y conozcas de dónde vienen las dietas, combinando la base teórica con claves prácticas para planificar, cocinar y hacer la compra.

¿Ofrecen financiación para el curso?

Sí. Puedes financiarlo a través de Hotmart pagando en cuotas mensuales con tarjeta de crédito, sin que se bloquee el importe total en tu tarjeta.

ATLAX

INSCRÍBETE AHORA