

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN **REMOTO**

# NUTRICIÓN Y VIDA SALUDABLE



Existe cada vez más consenso en que la alimentación adecuada es el primer paso para una vida saludable, sin embargo, existe mucha información que se contradice y muchas veces nos dificulta tomar una decisión a la hora de alimentarnos correctamente.

La nutrición basada en evidencia busca justamente demostrar recomendaciones, tendencias y aciertos que la ciencia va logrando gradualmente, con la finalidad de potenciar la salud de las personas.

Se siguen dando recomendaciones de dietas restrictivas, estrictas y poco personalizadas para lograr bajar de peso. Pero se desconoce que la nutrición adecuada va mucho más allá de una balanza.

Este curso busca cambiar los paradigmas de la alimentación actual, utilizando ciencia y experiencias validadas para demostrar que comer saludable va más allá del peso pues tiene un gran impacto en la productividad personal, en el nivel de energía, en las emociones y, como consecuencia, en una vida saludable.

## OBJETIVOS DEL CURSO:

- / Reconocer los micro y macro nutrientes en los alimentos que son necesarios para armar un plan de alimentación.
- / Reconocer información sobre nutrientes y requerimientos personales
- / Identificar las nuevas tendencias de alimentación balanceada integrando un balance entre el cuerpo, psicología y la aplicación práctica para llevar a cabo un estilo de vida saludable
- / Identificar la importancia de una buena alimentación y su vínculo con energía, emociones y productividad.

## MODALIDAD REMOTA

Aprende desde la comodidad de tu hogar, sin perder tiempo ni dinero en movilizarte, con nuestros cursos remotos. Los cuales se darán en **6 SESIONES**, a través de la plataforma **ISIL+ (educación sincrónica)**, donde podrás conversar con tu profesor en tiempo real. Además, tendrás las clases grabadas por si deseas consultarlas en cualquier momento.



En caso de cancelación de una clase por motivos de fuerza mayor, la clase será reprogramada en la misma frecuencia (día de la semana); en tal caso el curso podría extenderse por una semana adicional.



Conoce el **inicio de clases y los horarios** en nuestra web:

[isil.pe/cursos](https://www.isil.pe/cursos)

## TEMARIO

- Introducción a la nutrición y a un estilo de vida saludable basado en evidencia
- Calorías y micronutrientes
- Alimentación flexible y sostenible
- Psicología de la alimentación
- Alimentación y productividad
- Alimentación y la industria

## ¿POR QUÉ DE LLEVAR LOS CURSOS CORTOS DE ISIL EDUCACIÓN EJECUTIVA?



**CURSOS  
INTENSIVOS**



**ESPECIALÍZATE  
EN 6 SESIONES**



**HORARIOS  
ADECUADOS**

## INFORMES E INSCRIPCIONES:

T.: (01) 706-0000 | Anexos: 4303 / 4300  
ee@isil.pe | [isil.pe/cursos](https://www.isil.pe/cursos)

**ISIL** EDUCACIÓN  
EJECUTIVA