

Salud, nutrición y bienestar: Salud integral

Horario

**Todos los martes de junio
de 10:00 a.m a 12:00 m.**

Modalidad

Presencial

Inversión

\$400.000 COP



Descripción

Inicia un viaje hacia una vida más saludable, cuidando tu cuerpo y mente a través de hábitos positivos. Este curso te ofrece herramientas para mejorar tu bienestar integral, fomentando una rutina equilibrada, consciente y activa que impacte positivamente tu calidad de vida. Los participantes explorarán cómo alcanzar un equilibrio entre cuerpo y mente, reconociendo la importancia de una alimentación adecuada, el autocuidado y la prevención como bases esenciales para una vida más saludable y plena.

Objetivos

- Comprender los principios básicos de una salud integral.
- Promover hábitos alimenticios saludables adaptados a las necesidades del adulto mayor.
- Desarrollar estrategias para el manejo del estrés y el bienestar emocional.
- Fomentar la actividad física como componente clave del bienestar.
- Potenciar el autocuidado y la prevención en la vida diaria.



Contenidos

Sesión 1

Nutrición antiinflamatoria y longevidad

Macronutrientes clave: Proteínas (evitar sarcopenia), grasas saludables y fibra.

Superalimentos para adultos mayores: Omega-3, antioxidantes (frutos rojos, cúrcuma) y probióticos.

Suplementos básicos (Vitamina D, B12, magnesio).

Ejercicio práctico: Planificación de un plato equilibrado (método del plato Harvard).

Sesión 2

Manejo del estrés y salud mental

Efectos del cortisol en el envejecimiento.

Técnicas de relajación: Mindfulness, respiración diafragmática.

Importancia del sueño reparador (higiene del sueño en adultos mayores).

Actividad: Meditación guiada de 10 minutos.

Sesión 3

Movimiento y prevención de enfermedades

Entrenamiento de fuerza (para huesos y músculos) vs. ejercicio aeróbico (caminatas, natación).

Prevención de osteoporosis y artritis.

Errores comunes al hacer ejercicio después de los 50.

Demostración: Rutina de 15 minutos (estiramientos + resistencia con bandas).

Sesión 4

Bienestar integral y prevención

Exámenes clave después de los 50: Perfil lipídico, densitometría ósea, colonoscopia.

Señales de alerta en presión arterial y glucosa.

Salud sexual y hormonal (andropausia/menopausia).

Dinámica: Creación de un plan personalizado de metas de salud.