

CURSO DE ALIMENTACIÓN CETOGÉNICA.

Curso Intensivo de Cetoestética - Cetosport - Cetoweightloss.

- Promovido por SAEME (Sociedad Argentina de Especialistas en medicina Estética Entidad Asociada a la Universidad de Buenos Aires)
- Curso Teórico Virtual - Ateneo Práctico VIRTUAL
- Duración: 6 (seis) Horas
- Docente:
 - Dra. Siciliano Ornella del Pilar Especialista en Medicina Estética (UBA), Especialista en Nutrición (UCA), Especialista en Medicina del Deporte.
 - Dra. M. Calejman, Cecilia (UCA), Especialista en Medicina Estética (UBA), Especialista en Medicina Familiar y Preventiva, Especialista en Educación y Promoción de la Salud.

Programa:

—> **Clínica del envejecimiento**

1- Introducción al envejecimiento como evento fisiológico.

- Envejecimiento: concepto integral.
- Teorías del envejecimiento.

2- Prevención primaria – secundaria –terciaria del envejecimiento.

- Es mejor prevenir que curar: vida potencial.
- Envejecimiento activo.

3- Abordaje clínico – estético del envejecimiento.

- Fisiología del envejecimiento.
- Anatomía del envejecimiento.
- Clínica del envejecimiento: aspectos claves.
- Estudios de laboratorio y diagnóstico por imágenes.

4- Envejecimiento del sistema endocrino.

5- Envejecimiento y sistema inmunitario.

6- Nutrición y envejecimiento.

- Metabolismo de los macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas.
- Perfil lipídico – hidrocarbonado.
- Concepto de resistencia a la insulina.
- Concepto de cetosis nutricional.
- Pirámide nutricional – low carb.
- Envejecimiento metabólico: senescencia – apoptosis y autofagia.

—> **Dieta low carb / Cetogénica**

1- Concepto de dieta low carb/ ceto.

- Concepto de cetosis fisiológica, cetosis cíclica y cetoacidosis
- Síntomas de cetosis fisiológica
- Medios de medición de cetosis
- Que comer, beber y evitar en una dieta ceto: vegetales, frutas, alcohol, edulcorantes, etc.
- Trucos para lograr la cetosis nutricional: concepto de ceto – adaptación
- Efectos secundarios del switch a cetosis.

2- Indicaciones, contraindicaciones.

3- Objetivos terapéuticos: beneficios para la salud de la dieta ceto.

4- Valoración nutricional inicial del paciente.

5- Anamnesis – historia clínica – laboratorio – imágenes: marcadores biológicos de salud.

—> **Ayuno como acción terapéutica Antiaging**

1- Historia del ayuno.

2- Ayuno terapéutico.

3- Tipos de ayuno.

4- Claves para un ayuno sostenible.

5- Beneficios del ayuno y dieta cetogénica combinadas

—> **Dieta ceto y deporte:**

1- Beneficios generales

2- Dieta cetogénica y rendimiento físico

3- Dieta cetogénica y glucógeno muscular

4- Ejercicio físico como terapia antienvjecimiento.

5- Diferencia entre actividad física y deporte.

6- Condición física como marcador diagnóstico.

7- Ejercicio HIIT.

—> **Dieta cetogénica y medicina estética**

1. Cómo la dieta ceto puede potenciar y acortar los tiempos de los tratamientos médicos estéticos.
2. Dieta ceto y obesidad localizada.
3. Dieta ceto y celulitis.
4. Dieta ceto y Fotocronoenvejecimiento.
5. Dieta ceto y pellets.

—> **Dieta ceto descenso de peso**

1. Su aplicación en el sobrepeso, obesidad: como bajar de peso
2. Síndrome metabólico
3. Dislipemias
4. Diabetes tipo 2
5. Insulino resistencia

—> **Aspectos prácticos**

1. Elaboración de protocolos simples y altamente efectivo
2. Guías visuales por grupos de alimentos.
3. Planes de alimentación ceto – recetas.
4. Planes de ayunos cortos: ayuno intermitente.
5. Planes ayuno mayores a 24hs.
6. Integración conceptual con diversos protocolos faciales y corporales en medicina estética.
7. Discusión práctica de casos.