

# Dieta Paleolítica

## Tópicos desarrollados

### Metabolismo intermedio, nociones básicas y aplicadas a la Nutrición

- Hormonas clave (insulina, leptina, adiponectina) para nutrientes clave (beta - hidroxibutirato, ¿el príncipe de los combustibles?).
- Insulina, resistencia a la, y adiponectina: trucos para optimizar adaptación y sobrevivencia. *Dr. Julio C. Montero.*
- Glucosa: un combustible excepcional. ¿Gluconeogénesis o ahorro proteico? ¿Quién tiene la prioridad? Glucosa vs cuerpos cetónicos y cetosis vs cetoacidosis. *Dr. Julio C. Montero.*

### Hidratos de carbono y sus implicancias: algo más que su valor energético

- Mecanismos de adicción. Adicciones saludables y peligrosas. *Dr. Julio C. Montero.*
- Índice y carga glucémica. *Prof. Lic. Marcela Manuzza*
- ¿Cómo llegamos a la alimentación actual? *Dr. Julio C. Montero.*

### Actualización en las recomendaciones nutricionales de macronutrientes. ¿Cuánta cantidad de cada uno al día?

- Distribución porcentual actual "normal" de macronutrientes sobre el requerimiento energético diario. Ingestas dietéticas de referencia. *Prof. Lic. Marcela Manuzza.*

### Mundo paleolítico: Nutrición y actividad física

- Disponibilidad y consumo alimentario: Hidratos de carbono, proteínas, grasas, sodio, potasio y calcio. Metabolismo y excreción. Actividad física para la supervivencia. *Dr. Julio C. Montero.*

### Dietoterapia Paleolítica: modelo alimentario de elección.

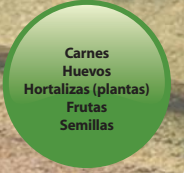
- Dieta hipohidrocarbonada. Pirámide nutricional basada en la dieta paleolítica y sus etapas de progresión dietoterápica. *Prof. Lic. Marcela Manuzza.*

### Dietas hipohidrocarbonadas en el mundo.

- Nutrición cetogénica en esquimales y niños epilépticos. ¿Modelo alimentario a largo plazo? *Dr. Julio C. Montero.*
- Dietas hipohidrocarbonadas para individuos con exceso de peso: Montignac, Atkins, South Beach, The Zone, Protein Power. *Prof. Lic. Marcela Manuzza.*

### Impacto de las dietas hipohidrocarbonadas en el descenso de peso y en el perfil metabólico de individuos con exceso de peso

- Experiencia del centro asistencial con modelos alimentarios hipohidrocarbonados. *Prof. Lic. Marcela Manuzza.*

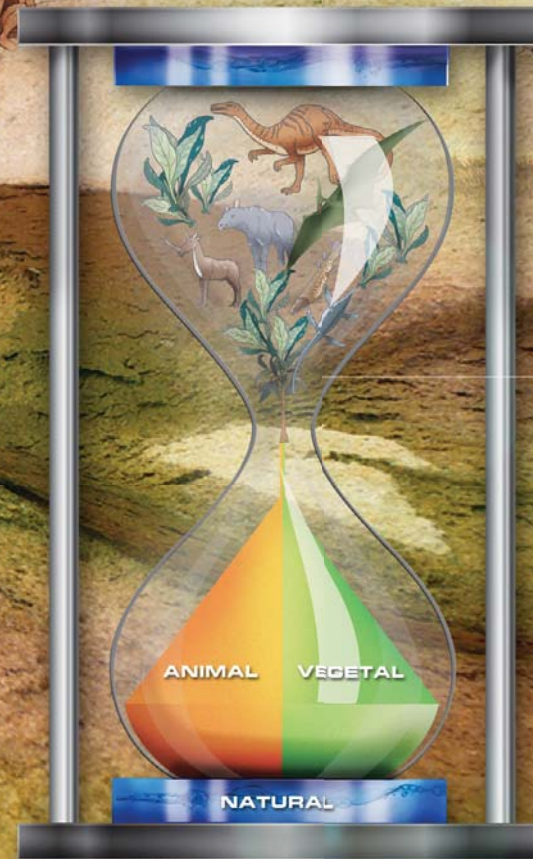


# Dieta Paleolítica

**Dr. Julio C. Montero**

**Prof. Lic. Marcela Manuzza**

Dirigido a: Médicos, Licenciados en Nutrición, Enfermería, Equipos de Salud, Estudiantes



Dr. Julio C. Montero  
Prof. Lic. Marcela Manuzza

Dieta Paleolítica

Este Programa de Nutrición integra la serie de cursos dictados por Educación Virtual de la AMA (Asociación Médica Argentina)