



escuela de  
**TRANSICIÓN  
PROTEICA**

**SALUD**

curso  
**ALIMENTACIÓN Y SALUD  
VAN MANO A MANO**

**3hr**  
ON LINE  
CASTELLANO



catedrática  
**ANA  
NEGRÓN**

M.D. Doctora en medicina certificada por el American Board of Family Medicine dedicada a la prevención y reversión de enfermedades crónicas no contagiosas usando una alimentación a base de plantas enteras. Autora del libro *Nourishing the Body and Recovering Health: The Positive Science of Food*. Es miembro de la junta directiva del Centro de Estudios en Nutrición T. Colin Campbell y ha sido voluntaria en clínicas gratis para personas que no tienen seguro médico en Pennsylvania, EUA por más de veinte años. Enseña a médicos jóvenes el rol de la alimentación a base de plantas para la reversión de enfermedades como la diabetes y la enfermedad del corazón. En su práctica privada ayuda a sus pacientes a hacer la transición a una alimentación wholista a base de plantas.

“Este curso ofrece la oportunidad de ahondar en la asociación entre la alimentación y la salud. Las enfermedades no contagiosas (coronarias, diabetes y cáncer) son resultado de preferir comer animales en lugar de plantas y las podemos evitar o poner en remisión regresando a la comida de nuestra especie.”



[www.transicionproteica.org](http://www.transicionproteica.org)

## objetivos

1. Practicar alimentación óptima
2. Respaldar la práctica con data científica
3. Vivir saludable sin incapacidades

## contenido

### **Unidad Didáctica 1: Historia de la nutrición humana a grandes rasgos.**

1. Las Zonas Azules y Los Pilares de la Salud
2. Alimento a base de plantas enteras - Wholismo
3. Suplementos y Dietas
4. Sustituyendo Mitos por Verdades

### **Unidad Didáctica 2: La Alimentación de nuestra especie**

1. Alimentos; Calorías
2. Anatomía del reino de las Plantas y el reino de los Hongos
3. MacroNutrientes; MicroNutrientes; y Nutrientes especiales
4. Fibra y la microbiota intestinal

### **Unidad Didáctica 3: Enfermedades crónicas**

1. ¿Cómo surgen las enfermedades crónicas?
2. Grasas y diabetes
3. Proteína animal y enfermedad cardiovascular
4. Obesidad, Cánceres, COVID

### **Unidad Didáctica 4: Temas especiales**

1. PITS (Perpetrator Induced Traumatic Stress) síndrome post traumático del autor ó perpetrador.
2. Agricultura GMOs
3. La educación de profesionales de la salud
4. De Consumidores a creadores

### **Abierto a partir del 1 de septiembre de 2022.**

En línea, asincrónico con tutorías disponibles.

La evaluación de este curso consiste en un cuestionario tipo test de 20 preguntas con una única respuesta correcta. Para superarlo se deben responder correctamente al menos a la mitad de las preguntas.







**TRANSICIÓN  
PROTEICA**



Para más información [www.transicionproteica.org](http://www.transicionproteica.org)