



*Corso teorico - pratico di Nutrizione e di
Preparazione degli Alimenti secondo i principi
della Bioterapia Nutrizionale®*

PROGRAMMA:

PRIMO LIVELLO

SABATO 28 MARZO

INTRODUZIONE ALLA BIOTERAPIA NUTRIZIONALE E DIFFERENTI TECNICHE DI COTTURA, MATERIALI E FORME

DOMENICA 29 MARZO

IL FRITTO, IL BIOLOGICO E I PROBLEMI LEGATI AL GLUTINE

SABATO 16 MAGGIO

I PRODOTTI ITTICI, COME SCEGLIERLI E COME CUCINARLI

DOMENICA 17 MAGGIO

LA CARNE, ROSSA, BIANCA, ROSATA, PROPRIETA' NUTRIZIONALI E TECNICHE DI COTTURA

SABATO 30 MAGGIO

I 5 COMPONENTI DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE. LE UOVA PROPRIETA' E MODALITA' DI COTTURA

DOMENICA 31 MAGGIO

I LEGUMI. LA QUALITA' DEGLI ALIMENTI. INTRODUZIONE ALLE COSTITUZIONI

SECONDO LIVELLO (date da definire)

SETTIMA GIORNATA

"ALIMENTAZIONE ESTIMOLO METABOLICO. DIMAGRIRE MANGIANDO"

OTTAVA GIORNATA

"DISTURBI VISCERARI, DAL REFLUSSO AL METEORISMO. CONSIGLI DI BIOTERAPIA NUTRIZIONALE"

NONA GIORNATA

"SISTEMA ORMONALE FEMMINILE: DAL CICLO ALLA MENOPAUSA"

DECIMA GIORNATA

"GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO, SVEZZAMENTO E PEDIATRIA"

UNDICESIMA GIORNATA

"BIOTERAPIA NUTRIZIONALE E FITNESS"

DODICESIMA GIORNATA

"INFORTUNIO MUSCOLARE E RIABILITAZIONE"



CIBO E CUCINA FABBRICA DI SALUTE

*Corso teorico - pratico di Nutrizione e di Preparazione degli
Alimenti secondo i principi della Bioterapia Nutrizionale®*

Naturopata - chef Michele Pentassuglia

Direttore Dr Fausto Aufiero

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Prima giornata sabato 28 marzo 2020

**BIOTERAPIA NUTRIZIONALE, DALLA SCELTA DEGLI ALIMENTI ALLE
ASSOCIAZIONI, TECNICHE DI COTTURA E MATERIALI**

Introduzione e presentazione del corso

- I Principi generali della Bioterapia Nutrizionale
- Cibo, salute e prevenzione delle malattie
- Analisi dei piatti regionali storici delle regioni italiane

La scelta degli alimenti

- Le proprietà nutrizionali dell'olio extravergine d'oliva, utilizzo a crudo o per cotture brevi
- Le crucifere: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Un frutto di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Differenza tecnica e funzionale tra le varie modalità di cottura: lessare, bollire, sbollentare, sobbollire, soffriggere, trifolare, stufare o affogare, ripassare, grigliare, alla piastra, al forno, al vapore. Prima parte.

La pratica in cucina

- Gli utensili di cucina

- Stoviglie di acciaio, ferro, alluminio, ceramica e rame
- Preparazioni pratiche che prevedono le tecniche di cottura maggiormente utilizzate.
- Ricette con crucifere
- Differenza tecnica e funzionale tra le varie modalità di cottura: lessare, bollire, sbollentare, sobbollire, soffriggere, trifolare, stufare o affogare, ripassare, grigliare, alla piastra, al forno, al vapore. Seconda parte.

Seconda giornata domenica 29 marzo 2020

IL FRITTO, IL BIOLOGICO E IL GLUTINE

Riassunto della giornata precedente e introduzione:

- Il circuito del surgelato
- I prodotti biologici
- Latte, lattosio, caseina.

La scelta degli alimenti

- Le proprietà nutrizionali dell'olio extravergine d'oliva ad alte temperature e per friggere
- Analisi di un pasto di Bioterapia con una pietanza fritta e di un pasto che sembra dimagrante.

La pratica in cucina

- Preparazione di un primo con la pasta
- Il fritto "sano": vantaggi e controindicazioni
- Preparazione di alcune ricette (un secondo e una verdura) con la tecnica del fritto
- Finocchio: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Un frutto di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

- La pasta: impiego, condimenti e le intolleranze al glutine
- Il glutine: le intolleranze e la "sensibilità"
- Regole generali per la composizione dei pasti

Terza giornata sabato 16 maggio 2020

SCEGLIERE E ASSOCIARE IL PESCE ED I PRODOTTI ITTICI.

INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI

Riassunto della giornata precedente e introduzione:

- Il pesce e i prodotti ittici, classificazione secondo la Bioterapia

La scelta degli alimenti

- Pesci, molluschi, crostacei e uova di pesce, caratteristiche nutrizionali e consigli per gli acquisti
- Le cicorie: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Il riso: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Un frutto di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
-

La pratica in cucina

- Preparazione di un primo con il riso
- Pulire e sfilettare il pesce
- Le più comuni cotture del pesce: realizzazioni pratiche
- Realizzazione di un pasto con prodotti della pesca a pranzo e a cena e spiegazioni delle associazioni alimentari
- Ricetta con una cicoria

Il pesce nell'alimentazione umana:

Azione dei prodotti ittici sulle funzioni organiche e controindicazioni

- Proteine del pesce e obesità e stimolo tiroideo
- Proteine del pesce e aspetti ormonali femminili in età fertile e in menopausa
- Proteine del pesce e allergie
- Proteine del pesce e sistema nervoso
- Proteine del pesce e funzione renale
- Proteine del pesce e sistema cardiocircolatorio

Quarta giornata domenica 17 maggio 2020

BIANCHE O ROSSE? SCEGLIERE LE PROTEINE DELLA CARNE.

INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI

Riassunto della giornata precedente e introduzione:

- La carne, classificazione secondo la Bioterapia Nutrizionale
- Carni “bianche” e carni “rosse”, distinzione e principi nutrizionali
- La frollatura

La scelta degli alimenti

- Il pollo, coscia o petto
- Vitello o manzo

- Il maiale tagli grassi e tagli magri
- Guancia, pancetta e cotiche
- Le solanaceae: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Un frutto di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

La pratica in cucina

- Applicazione di diverse tecniche di cottura della carne e impiego in Bioterapia Nutrizionale
- Realizzazione di un primo piatto con le proteine della carne.
- Realizzazione di alcuni pasti con la carne: principi generali e funzioni e spiegazioni delle associazioni alimentari
- Ricetta con una solanacea

La carne nell'alimentazione umana:

- Proteine della carne e dimagrimento
- Proteine della carne e funzione renale
- Proteine della carne e aspetti ormonali maschili e femminili
- Proteine della carne e sistema cardiocircolatorio
- Proteine della carne e sistema respiratorio
- Proteine della carne e gastralgie
- Proteine della carne e funzione epatica
- Proteine della carne e funzione pancreatico

Quinta giornata sabato 30 maggio 2020

I CINQUE COMPONENTI FONDAMENTALI DI UNA DIETA

Introduzione e riassunto della giornata precedente e introduzione:

- Fisiologia e alimentazione umana
- Le cinque categorie di nutrienti per una alimentazione equilibrata
- Zuccheri
- Proteine (animali e vegetali)
- Lipidi
- Vitamine
- Sali minerali

La scelta degli alimenti

- Uova, tecniche di cottura associazioni e impiego funzionale
- Formaggi: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

- Agretti: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Zucchine: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Rimedi bionutrizionali per l'ansia e l'insonnia: mela caramellata o al forno

La pratica in cucina

- Realizzazione di un primo con le uova
- Applicazione di diverse tecniche di cottura delle uova e impiego in Bioterapia Nutrizionale
- Le frittate, semplici o con verdure
- Agretti lessi
- Preparazione della mela caramellata o al forno

- Regole per la composizione dei pasti principali
- Le merende e le colazioni alternative
- Esempi di pasti

Sesta giornata domenica 31 maggio 2020

LA QUALITÀ DEGLI ALIMENTI E INTRODUZIONE ALLE COSTITUZIONI in BIOTERAPIA NUTRIZIONALE®

Riassunto della giornata precedente e introduzione:

La scelta degli alimenti

- I legumi: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Le erbe aromatiche più comuni: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Il pane e i lieviti: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- La qualità degli alimenti: alimenti voluttuari e luoghi comuni (caffè, tè, zucchero, miele, gelati, acqua, sale, insaccati, cibi in scatola, minestrone, oli economici, dolcificanti).
- Gli pseudocereali: nutrizionali e modalità di impiego
- L'avocado: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

La pratica in cucina

- Preparazione di un piatto a base di legumi
- Ricetta con pseudo-cereali
- Crostini con crema di avocado

Sintesi introduttiva delle 5 costituzioni.

- La costituzione Epatica
- La costituzione Cardiaco-Surrenalica
- La costituzione Pancreatica
- La costituzione Polmonare
- La costituzione Renale

SECONDO LIVELLO (date da definire)

Settima giornata data da definire

DIMAGRIRE SENZA FAME, STIMOLANDO IL METABOLISMO

- Il controllo del peso corporeo con lo stimolo metabolico
- Caratteristiche fisiche e l'inutilità del calcolo delle calorie
- Gli "stimoli metabolici" fisiologici e patologici
- La gestione dei liquidi organici
- I danni delle diete iperproteiche
- Un frutto di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

La pratica in cucina

- Realizzazione di un primo piatto "stimolante il metabolismo"
- La vellutata di sedano
- Il pinzimonio: verdure crude che attivano il metabolismo

- La gestione dei liquidi organici
- I danni delle diete iperproteiche
- Esempi di associazioni alimentari stimolanti e commento

Ottava giornata data da definire

NUTRIZIONE E DISTURBI VISCERALI

I disturbi viscerali

- Funzionalità epatobiliare e disturbi della motilità gastro-intestinali
- Gestione nutrizionale del MRGE (malattie da reflusso gastro-esofageo)
- Gastriti
- Meteorismo e fermentazioni intestinali
- Coliti atoniche e ipertoniche
- Implicazione epatica nella stipsi e nella sindrome emorroidaria
- Disturbi del fegato

La pratica in cucina

- Realizzazione di pasti utili nei disturbi gastrici
- Soluzioni per la gestione nutrizionale del fegato
- Soluzioni indicate nelle sindromi fermentative

Nona giornata data da definire

SISTEMA ORMONALE FEMMINILE: DAL CICLO ALLA MENOPAUSA

Introduzione

- Alimentazione e ciclo mestruale femminile
- Gli errori nutrizionali e i disturbi del ciclo ormonale femminile
- Imbibizione organica in fase ovulatoria e premenstruale
- Regole nella prima metà del ciclo, in fase ovulatoria, nella seconda metà e in fase premenstruale
- Migliorare la fertilità
- La papaya: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

La pratica in cucina

- Preparazioni di pietanze ad azione estrogenica
- Preparazione di pietanze a sostegno della fase ovulatoria
- Preparazione di pietanze a sostegno della fase pre-mestruale

- Alimentazione e menopausa
- Variazioni fisiologiche delle funzioni organiche in menopausa
- La menopausa a seconda delle tipologie costituzionali femminili
- La menopausa: fase della vita femminile o patologia?
- Prevenire o ridurre i disturbi della menopausa con l'alimentazione
- Il problema dell'osteoporosi e dell'invecchiamento cutanei

Decima giornata data da definire

GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO, SVEZZAMENTO E PEDIATRIA

Introduzione

- Alimentazione in gravidanza. Come comportarsi durante le tre fasi principali.
- Le regole generali dello svezzamento

La pratica in cucina

- Realizzazione e utilità del fritto in età pediatrica
- Crocchette fritte di verdura
- Crocchette al forno di melanzane
- Le cotture dell'uovo: sua importanza nei bambini e adolescenti
- Uovo al piatto

- Maionese fatta in casa
- Le merende: alcune soluzioni utili (ricotta frita)
- Preparazione che favorisce la montata latte: Pan cotto
- Insalata di riso

- Esempi di composizione dei pasti in gravidanza e allattamento
- Alimentazione in età pediatrica
- Differenti esigenze organiche dei bambini rispetto agli adulti
- Manipolazioni degli alimenti e danni per lo sviluppo dei bambini
- A ogni bambino la sua alimentazione: rispettare le caratteristiche ereditarie

Undicesima giornata data da definire

ALIMENTAZIONE E FITNESS

Introduzione

- Fitness: la pasta un alleato
- Le proteine animali per un'alimentazione sana
- Lavoro aerobico e relativo metabolismo
- Lavoro anaerobico e relativo metabolismo
- Lavoro misto e relativo metabolismo
- Metabolismi specifici
- Comporre un pasto prima dell'allenamento
- Comporre un pasto dopo l'allenamento
- Comporre un pasto nei giorni di riposo

La pratica in cucina

Realizzazione di alcune pietanze utili nello sportivo

- Fettine di patate in padella, con alici sott'olio aggiunte alla fine (sostegno cardio-vascolare per gara pomeridiana);
- Risotto con brodo vegetale, con soffritto di cipolla, burro, zucchine, con aggiunta finale di guanciale croccante (preparazione adatta nel post allenamento);
- Pasta con pesto di zucchine rucola e mandorle (pasto serale dopo allenamento);
- Insalata di pollo con crostini di pane (preparazione pre-allenamento)
- Realizzazione di un integratore naturale (pompelmo, limone, sale e zucchero)
- Pesche bianche: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
-
- Snack e integratori "naturali".
- Come evitare i pasti sostitutivi
- Esempi di associazioni alimentari per sportivi e commento

Dodicesima giornata data da definire

INFORTUNIO MUSCOLARE E RIABILITAZIONE

Trattamento bionutrizionale dell'infortunio acuto:

- di origine infiammatoria
- di origine traumatico

Trattamento bionutrizionale dell'infortunio cronico:

- di origine infiammatoria
- di origine traumatico

Riabilitazione e trattamento bionutrizionale del recupero:

- Neuromuscolare
- Cardiovascolare

La pratica in cucina:

Realizzazione di alcune pietanze utili nello sportivo:

- dopo un infortunio acuto, infiammatorio o traumatico
- dopo un infortunio cronico, infiammatorio o traumatico
- in fase di recupero neuromuscolare
- in fase di recupero cardio vascolare
