



# Centro de Estudios de Ciencias Alternativas (CECA)

## Asistencia Terapéutica Especial

### Centro de Investigación Científica y Enseñanza Polimodal Parasistématica

Sujeto a normas de derecho común, Artículo 24.1 de la Ley Orgánica Reguladora del Derecho a la Educación, del 3/07/85. Acogidos al artículo 35, Decreto 70/76 de 5 de marzo, según el art.43 Orden Ministerial 5/2/79 B.O.E. de 19/2/79 de Ordenación de la Formación Profesional. Ministerio de Educación y Cultura de España  
Inscripta en el Ministerio de Educación de la Nación Argentina a los efectos laborales SNEP Registro 5951/88 Ley 13047 y 1ºDec. 40471/47



## DIETETICA Y CONTROL NUTRICIONAL POR BIORRITMOS: PRESENTACIÓN

La medicina convencional, finalmente, ha reconocido la importancia que representa la dieta en la salud del ser humano, pues conocer los elementos que forman parte de una dieta equilibrada puede ser un factor decisivo para el mantenimiento de una buena salud y para la prevención de muchas enfermedades. Especialmente, como es en nuestro caso, cuando el balance nutricional se hace teniendo en cuenta los relojes biológicos y las etapas biorrítmicas de cada persona.

Por otra parte, la observación de una dieta adecuada es fundamental para la mayoría de enfermos. Los conocimientos que se adquieren en este curso no sólo son importantes para su aplicación en el campo profesional, sino que también son importantes para su aplicación personal y familiar.

### Programa General del Curso de: DIETETICA Y NUTRICIÓN POR BIORRITMOS:

#### PARTE I:

Texto Informativo sobre la importancia de la Nutrición:

Análisis del problema de la Obesidad:

Análisis de la Obesidad - La obesidad - Factores condicionantes de la obesidad - ¿Cuáles son los principales factores que dan lugar al exceso de peso? - ¿Por qué tenemos hambre? - ¿Cuál es nuestro peso ideal? - 1.º Tablas de relación peso-talla-constitución - La obesidad y las enfermedades - Enfermedades causadas o empeoradas por un exceso de peso - La dilatación del vientre

#### PARTE II:

Texto Informativo sobre los Conceptos Principales de la Nutrición

Conceptos básicos sobre la Alimentación - Introducción - Aspectos de la Nutrición - Los hidratos de carbono - Las proteínas - Las grasas - Las grasas II - Las vitaminas y los minerales - Vitamina A - Vitamina C - Vitamina D - Vitamina E - Minerales - Aminoácidos y suplementos - El agua - Una Dieta Balanceada Debe Incluir - Propiedades y Características de los Alimentos - Leyes de la Nutrición - Hábitos Alimenticios - Relaciones entre los alimentos y las enfermedades - Introducción - Aditivos - Colesterol - El café - Fibra, salvado y alimentos ricos en fibra - La sal - El azúcar - Vegetarianismo

#### PARTE III:

Compendio Informativo sobre Medicina:

El sistema digestivo - Las vísceras - El estómago - Los intestinos - La vesícula biliar - El páncreas - El bazo - Los gastos calóricos según las diversas actividades - El hígado - Los riñones - La respiración - Los pulmones - La sangre - La célula - Los tejidos - Las hormonas - Las enzimas

#### PARTE IV:

Importancia de las Dietas:

Las Dietas reales - Plan de acción para realizar una dieta sana - La celulitis - ¿Cómo Adelgazar? - Método utilizado para reducir la ingestión de alimentos - El Peso y la Alimentación - Tabla de peso y estatura - Una cuestión de cálculo - Plan de acción para perder peso - Mantener el peso luego del régimen - Nueve puntos para mantener el peso, siga estos consejos - Dietas Hipocalóricas - Menú ejemplo para dos semanas - Cómo debe ser una Dieta - Dieta para personas ligeramente delgadas - Dieta para personas con delgadez excesiva - Aumentar el peso

## **PARTE V:**

Importancia de la actividad física

¿Qué implica tener una buena forma física? - ¿Deporte después de un infarto? - La mujer y la actividad física - La Capacidad Física en la Mujer - El metabolismo - La actividad física después de los 60 años - Actividades idóneas para la tercera edad - El asma y el ejercicio físico - Consejos para las personas que realizan ejercicios - Aminoácidos y suplementos - Así actúan los Aminoácidos - Cómo obtener los mejores resultados de los Aminoácidos

## **PARTE VI:**

COMPENDIO DE NUTRICION:

Los volúmenes

- Guía a los Aminoácidos
- Guía a Bioflavonoides
- Guía a las Grasas
- Guía a Minerales
- Guía a Otros Elementos del Rastro
- Guía a las Vitaminas

## **PARTE VII:**

**¿QUÉ SON LOS BIORRITMOS?**

Cálculos

Algunos detalles históricos:

USO MASIVO DE LOS BIORRITMOS:

Plausibilidad científica

EJEMPLO

Resumiendo:

Ejemplo de confección de un biorritmo para una persona

¿CÓMO INTERPRETAR LA GRAFICA BIORRITMICA?

¿Podemos prevenir accidentes estudiando los biorritmos?

## **INTERPRETACION DE LAS ONDAS BIORRITMICAS**

En el Ritmo Físico:

En el Ritmo Emocional:

En el Ritmo Intelectual:

En el Ritmo Intuitivo:

## **PARTE VIII:**

**TEMAS DE INVESTIGACION:**

- ENSAYO SOBRE CRONOBILOGIA: ESTUDIO DE LOS RELOJES BIOLOGICOS:
- IMPORTANCIA DE LOS PROCESOS NEUROPSIQUICOS Y ENDOCRINOS EN LA REGULACION DE LA INACROFASE DE OSCILADORES RITMICOS BIOLOGICOS:
- COMPLEMENTACION DE ESTUDIOS SOBRE DISFUNCIONES NEUROFISIOLOGICAS:

RELOJES BIOLOGICOS: RITMOS DE VIDA EN EQUILIBRIO

OSCILACIONES RITMICAS INFRADIANAS:

RELOJES BIOLOGICOS DE PERIODICIDAD PEQUEÑA:

LOS CICLOS GEOFISICOS Y LOS RITMOS BIOLOGICOS:

HACIENDO MEMORIA:

LA BIOQUIMICA DE LOS RELOJES BIOLOGICOS:

RELOJES BIOLOGICOS DEL HOMBRE:

PROCESO FINAL DEL MECANISMO RETINO-HIPOTALAMICO:

BENEFICIOS DE LA SINCRONIZACION INTERNA DE LOS RELOJES BIOLOGICOS:

HIPOTESIS DE TRABAJO:

EXPERIENCIAS EN SERES HUMANOS:

SINCRONIZACION DE LOS RELOJES BIOLOGICOS DE SERES DE ACTIVIDAD SOCIAL:

DISFUNCIONES PSICOFISICAS PROPIAS DE DESFAJES DE LOS RELOJES BIOLOGICOS:

IMPORTANCIA DE LA GLANDULA PINEAL EN LOS RITMOS REPRODUCTIVOS:

FUNCIONES DE UNA HORMONA SINGULAR: LA MELATONINA

INVESTIGACIONES DE APLICACIÓN DE LA HORMONA MELATONINA:

INFLUENCIAS EN REACCIONES HOMEOSTATICAS DE VIGILIA/SUEÑO:

INVESTIGACIONES DE LA APLICACIÓN DE FOTOTERAPIA:

CONCLUSIONES:

DEJANDO PASO A UN INTERESANTE ANÁLISIS:

ALGUNOS CONCEPTOS SOBRE CRONOFRAMACOLOGIA:

OBSERVACIONES:

**COMPENDIO DE NEUROFISIOLOGIA Y PSICOLOGIA:**

INVESTIGACION DEL FUNCIONAMIENTO DE LA GLANDULA PINEAL (PITUITARIA)

- ESTUDIO ASOCIATIVO A: RELOJES BIOLOGICOS (RITMOS CIRCADIANOS) Y NEUROTRANSMISORES CEREBRALES.
- IMPLICANCIAS DE GLANDULA PINEAL CON EL SINDROME DEPRESIVO ESTACIONAL
- IMPORTANCIA DE LA LUMINOTERAPIA COMO TRATAMIENTO ALTERNATIVO DE DISFUNCIONES HORMONALES DE LA GLANDULA PINEAL
- INFLUENCIA DE LA MELATONINA EN EL HOMBRE:

ESTRUCTURA Y FUNCIONES:

DESCRIPCION ANATOMICA DEL ORGANO PINEAL:

ELABORANDO MENSAJES QUIMICOS MIENTRAS SE RECIBE LA LUZ:

COMPORTAMIENTOS GUIADOS POR MICROFUNCIONES QUIMICAS:

MECANISMO FUNCIONAL DE FOTOTRANSDUCCION:

HABITOS CONTROLADOS POR RITMOCIDAD CIRCADIANA

EN LA SECRECION DE MELATONINA:

A) CONTROL DE CAMBIOS DE COLOR Y TEMPERATURA CORPORAL:

B) CONTROL DE LA ACTIVIDAD Y EL REPOSO:

C) CONTROL DE LA REPRODUCCIÓN:

D) CONTROL DE SECRECIONES HORMONALES DEL HIPOTALAMO:

INFLUENCIA DE LA MELATONINA EN EL HOMBRE:

Recopilación para el  
Curso Dietas por Biorritmo  
MANUEL SANTOS PRIETO  
Director de CECA  
Instructor Mat.4005