

HERBODIETÉTICA: Nutrición y Plantas Medicinales

Duración: 120h.

Modalidad: Presencial o semipresencial.

Horario: Martes de 10 a 14h o sábados alternos de 10 a 14h y de 16 a 20h.

Inicio: Martes 8 de octubre de 2019 o sábado 9 de noviembre de 2019.

La formación está integrada por dos cursos independientes: el Curso de Nutrición y el Curso de Plantas Medicinales (Fitoterapia). De esta manera el alumno puede hacer el **curso de Herbodietética completo de 120 horas** (Nutrición + Plantas Medicinales) o realizar exclusivamente uno de los dos cursos. En cualquiera de las opciones obtendrás al finalizar un título, bien de Herbodietética, de especialista en Nutrición o en Plantas Medicinales.

Hemos querido diseñar una formación muy flexible, capaz de adaptarse a la demanda y necesidades actuales. Cada vez hay más personas con la inquietud de aprender o profundizar en la alimentación y en las plantas medicinales, con la necesidad de aplicar ese conocimiento en su día a día. Los cambios de hábitos y el estar bien informado son fundamentales para prevenir enfermedades, molestias y, además, para ganar en bienestar y salud. Por este motivo, la teoría y la práctica van cogidas de la mano durante la formación. Se harán diferentes recetas saludables, tinturas, tisanas y preparados fitomedicinales.



Sin embargo, aunque el contenido principal del curso sea la nutrición y las plantas medicinales, hemos apostamos por especializar más la formación con Aromaterapia, Fitoterapia para el embarazo, Flores de Bach y Cosmética natural. De la mano de Cristian Alonso (lapastanoengorda.com) aprenderás sobre la corriente vegana de manera práctica durante su taller complementario de cocina vegana. Tendrás también la posibilidad de apuntarte a una visita voluntaria al Real Jardín Botánico de Madrid con la profesora de Fitoterapia fuera del horario del curso.

Estas son algunas de las ventajas de nuestro curso:

- Plataforma online de apoyo con apuntes y estudios especiales.
- Seminario gratuito de profesionalización. Claves, consejos, aspectos legales y de comercio para abrir o trabajar en un herbolario.
- Opción semipresencial.
- Prácticas en herbolarios.
- Bolsa de trabajo.
- Convalidación en nuestro programa de Naturopatía.
- Descuentos en otros cursos de la escuela.

Flexibilidad en la matrícula

En ocasiones algunos de nuestros alumnos ya tienen estudios de nutrición, pero ninguno de fitoterapia y buscan una formación especializada en plantas medicinales que les permita completar sus estudios. O viceversa, alumnos con conocimientos en plantas medicinales, pero ninguno de nutrición. Queremos cubrir todas las necesidades, ya que nuestra filosofía se centra en conseguir una mayor divulgación y formación en terapias alternativas.

Herbodietética semipresencial

Además de la modalidad presencial ofrecemos también la semipresencial en nuestro Curso de Herbodietética. Así, puedes realizar el Curso de Nutrición online y solo asistir a las clases exclusivamente del Curso de Plantas Medicinales. El programa de Nutrición online es el mismo que el presencial y está impartido por la misma profesora, Andrea Bretones. El alumno va a adquirir los mismos conocimientos en ambas modalidades.

Objetivos:

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA:

- Adquirir amplios conocimientos en el campo de la alimentación natural y energética.
- Enseñar la nutrición como una forma de mantener la salud y hacer terapia.

- Desmitificar alimentos tóxicos y cambiar hacia formas más saludables de alimentación disfrutando con ello.
- Transmitir la importancia de una alimentación viva y consciente. Formas sencillas de llevarlo a cabo.
- Enseñar técnicas de escucha corporal y alimentación intuitiva.
- Capacitar al alumno para ejercer un asesoramiento nutricional sano y natural.

FITOTERAPIA:

- Entrar en contacto con el maravilloso mundo de los seres vegetales.
- Aprender a respetarlos y conocerlos.
- Conocer sus propiedades sanadoras y medicinales.
- Aprender a hacer uso de ellos de muy distintas maneras con el fin de restituir la salud en caso de enfermedad, o con el fin de fortalecer el organismo.

Metodología:

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA:

Las clases de nutrición y dietética capacitan al alumno para adquirir una visión global de la alimentación natural como forma de vida, salud y terapia. A través de nuestra experiencia hemos llegado a una metodología progresiva y estructurada que facilita el aprendizaje de la materia. Ofrecemos orientación, recetas y pautas prácticas sencillas para poder gestionar nuestra dieta y asesorar nutricionalmente.

FITOTERAPIA:

Un estudio a través del conocimiento teórico, de las imágenes, del estudio directo de las plantas y de la elaboración de distintos preparados. El alumno deberá realizar y presentar ante sus compañeros un trabajo de una planta medicinal.

Dirigido a:

Todas aquellas personas que deseen formarse en el campo de la alimentación natural y en los distintos usos de las plantas medicinales. No se necesitan conocimientos previos.

PROGRAMA:

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

- ❖ **Alimentación en nuestra sociedad.**
- ❖ **Salud como actitud ante la vida.**
- ❖ **El ciclo de la vida: el Sol como fuente primaria.**
- ❖ **Los elementos básicos de la materia y sus ciclos.**
- ❖ **Definición de conceptos básicos:**
 - Nutrición.
 - Tipos de nutrición.
 - Digestión.
 - Absorción.
 - El anabolismo.
 - El catabolismo.
 - Metabolismo.

- ❖ **Las necesidades alimentarias del Ser Humano:**
 - Los macronutrientes o principios inmediatos.
 - Los micronutrientes.
 - Clasificación de los nutrientes según sus funciones.
 - Valor energético de un alimento y el concepto de calorías vacías.

- ❖ **Bases de anatomía y fisiología: el proceso digestivo en el Ser Humano.**
- ❖ **Enzimas y coenzimas.**
- ❖ **Los nutrientes**
- ❖ **Filosofía naturista y principios de la salud:**
 - Concepto de salud.
 - La terapéutica hipocrática.
 - Un poco de historia.
 - La ventaja de los alimentos ecológicos.
 - Criterios de nutrición naturista.
 - Recomendaciones para una dieta sana y equilibrada.

- ❖ **Clasificación de los alimentos según su naturaleza cualitativa:**
 - Alimentos vivos y muertos.
 - Alimentos fermentativos y putrefactivos.
 - Alimentos biológicos y degenerativos.

❖ **Bioquímica de los hidratos de carbono:**

- Definición y composición bioquímica.
- Clasificación.
- Tabla efectos beneficiosos de la fibra.
- Funciones.
- Hidratos de carbono simples y complejos y el índice glucémico.
- Los endulzantes. Opciones sanas.
- Curiosidades del azúcar. El “dulce veneno”.

❖ **Bioquímica de las proteínas:**

- Definición y composición bioquímica.
- Concepto de aminoácido esencial y no esencial.
- Clasificación de las proteínas.
- Funciones.
- El metabolismo proteico.
- Las necesidades proteicas diarias.
- El balance nitrogenado.
- El valor biológico de las proteínas. El concepto de aminoácido limitante y la complementación proteica.
- Tabla comparativa entre la proteína de origen vegetal y la animal.

❖ **La bioquímica de las grasas:**

- Definición y composición bioquímica.
- Funciones de las grasas.
- Clasificación de los lípidos.
- Tipos de ácidos grasos.
- Tabla función de los ácidos grasos poliinsaturados.
- Los ácidos grasos esenciales.
- Necesidades de AGE. El equilibrio entre la serie Omega 6 y Omega 3.
- Los ácidos grasos en los vegetarianos.
- El metabolismo lipídico.
- Las grasas hidrogenadas y sus efectos dañinos sobre la salud.

❖ **Estudio bromatológico de los alimentos:**

- Los cereales integrales.
- Los lácteos.
- Una visión diferente. Ventajas y desventajas.

- Formas más sanas de consumo.
- Sustitutos de los lácteos.
- Las legumbres.
- Los huevos.
- Las verduras.
- La carne.
- El pescado.
- Los frutos secos y las semillas.
- Alimentos a omitir.

❖ **Los micronutrientes; las vitaminas, los minerales y las enzimas.**

❖ **Las vitaminas:**

- La vitamina A.
- Las vitaminas del grupo B.
- La vitamina C.
- La vitamina D: Calciferol.
- La vitamina E.
- La vitamina F.
- La vitamina K.
- La vitamina O.
- La vitamina P o Bioflavonoides.

❖ **Los minerales:**

- El azufre.
- El fósforo.
- El potasio.
- El calcio.
- El magnesio.
- El hierro.
- El silicio.
- El sodio.

❖ **Sinergias entre vitaminas y minerales.**

❖ **Suplementos por sistemas:**

- Sistema digestivo.
- Sistema nervioso.
- Sistema locomotor.
- Sistema inmune.

❖ **Dieta hipotóxica:**

- Pautas.
- Para quién está aconsejada.

❖ **Dieta disociada:**

- Pautas.
- Para quién está aconsejada.

❖ **Nutrición naturista vegetariana, vegana y crudivegana.**

❖ **El equilibrio ácido-base:**

- El Ph.
- Ácidos fuertes y ácidos débiles.
- Formas de eliminar la acidificación.
- Causas de acidosis y alcalosis.
- Alimentos acidificantes y alcalinizantes.

❖ **El equilibrio hídrico.**

❖ **Dietas depurativas y ayunos terapéuticos:**

- ¿Qué es un ayuno terapéutico?
- El ayuno en la historia.
- Indicaciones terapéuticas para hacer correctamente un ayuno.
- Plan de desintoxicación general; ejemplos de ayunos, ayunos suavizados y monodietas depurativas.
- ¿Qué pasa en tu cuerpo al depurar?
- Efectos de la depuración.
- Beneficios durante el ayuno.
- Cómo salir del ayuno.
- Libros recomendados sobre ayunoterapia.
- Lugares de reposo escogidos.

❖ **Alimentación del deportista:**

- Alimentos recomendables.
- Suplementos recomendables.

➤ **Integrar lo aprendido (ejercicios prácticos en clase).**

- Cómo elaborar un cuestionario sobre alimentación. Prácticas vivenciales y asesoramiento tutorial.
- Introducción al arte de adecuar la alimentación a cada uno.
- Elaborar planes dietéticos. Seguimiento y formas de actuación.

FITOTERAPIA

1- Comenzando a conocer: un poco de botánica, de historia, de usos fitoterapéuticos.

- ¿Qué es una planta? ¿Cómo vive y cómo se relaciona?
- Clasificación de los seres vegetales.
- La célula vegetal.
- Principales tejidos y órganos de las plantas.
- Función de nutrición: cómo se alimenta una planta.
- El milagro de la fotosíntesis.
- El hombre y las plantas medicinales: Breve historia de la fitoterapia.
- De la farmacognosia a la fitoterapia.
- Concepto de droga vegetal.
- Carlos Linneo y la nomenclatura binomial.
- Procedencia de las plantas medicinales.
- Recolección y técnicas de recolección: flores, hojas, semillas, cortezas, raíces...
- Cómo secar y almacenar plantas medicinales.

2-La planta como laboratorio químico.

Principales principios activos:

| | | | |
|----------------------|------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Hidratos de carbono. | Heterósidos o glucósidos. | Heterosidosantocianínicos. | Resinas y bálsamos. |
| Monosacáridos. | Heterósidos saponínicos. | Taninos. | Principios amargos. |
| Polisacáridos. | Heterósidos cardiotónicos. | Heterósidos antraquinónicos. | Vitaminas. |
| Almidón. | Heterósidos cianogénicos. | Heterósidos sulfurados. | Sales minerales y oligoelementos |
| Celulosa. | Iridoides. | Alcaloides. | |
| Gomas. | Heterósidos cumarínicos-cumarinas. | Lípidos. | |
| Mucílagos. | Flavonoides. | Aceites esenciales. | |

3-La habilidad de aprovechar las virtudes de las plantas medicinales.

Formas de preparación y empleo:

- Tisanas: infusión, decocción, maceración.
- Jugos o zumos.
- Polvos.
- Jarabes.
- Extractos.
- Tinturas.
- Ungüentos.
- Vahos.
- Cataplasmas.
- Gargarismos y enjuagues bucales.
- Baños.
- Irrigaciones vaginales.
- Lavativas.

Otros usos de las plantas medicinales.

Términos terapéuticos utilizados en fitoterapia.

4-Estudio en profundidad de las siguientes plantas medicinales: Fitoterapia energética. Botánica, bioquímica, patología, historia, leyenda, etimología, magia.

Estudio de su actividad sobre los distintos cuerpos que nos componen.

| | | | |
|--------------------|-------------------|--------------------|--------------|
| Abeto | Astrágalo | Espliego o lavanda | Milenrama |
| Abedul | Azahar | Eucalipto | Olivo |
| Achicoria | Bardana | Frángula | Orégano |
| Aciano | Boldo | Fucus | Ortiga verde |
| Agrimonia | Bolsa de pastor | Ginkgo Biloba | Regaliz |
| Alcachofa | Caléndula | Ginseng | Romero |
| Alfalfa | Cardo mariano | Grosellero negro | Rompepiedras |
| Aloe | Castaño de Indias | Harpagofito | Sabal |
| Amapola | Ciprés | Helicriso | Salvia |
| Angélica | Cola de caballo | Hipérico | Sauco |
| Anís verde | Desmodium | Lúpulo | Tomillo |
| Arándano o Mirtilo | Diente de león | Llantén | Valeriana |
| Árbol del té | Equinácea | Malvavisco | |
| Árnica | Eleterococo | Manzanilla dulce | |
| Artemisa | Espino blanco | Melisa o Toronjil | |

5- Patologías tratadas con fitoterapia.

| | | | |
|------------|--------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| Acné | Cefaleas | Gastritis | Obesidad |
| Aftas | Celulitis | Gingivitis | Osteoporosis |
| Anemia | Cólico Nefrítico | Gota | Prostatitis |
| Alergias | Conjuntivitis | Hernia de Hiato | Psoriasis |
| Ansiedad | Depresión | Hipertensión arterial | Quemaduras |
| Artritis | Diarrea | Infección urinaria | Resfriados y gripe |
| Artrosis | Dispepsia | Insomnio | Síndrome premenstrual |
| Asma | Estreñimiento | Menopausia (problemas relacionados) | Úlcera péptica |
| Bronquitis | Faringoamigdalitis | Meteorismo | |

6- Aromaterapia.

- ¿Qué es la aromaterapia? ¿Qué es un aceite esencial? ¿Cómo actúa?
- Principales escuelas de aromaterapia. Uso externo e interno. Estudio y conocimiento de algunos aceites esenciales básicos de botiquín.

7- Fitoterapia para el embarazo. Relación de plantas medicinales aptas para ser utilizadas durante el embarazo tanto en uso interno como en uso externo. Modos de uso. Precauciones.

8- Plantas medicinales que nos ayudan a cuidar a otras plantas por sus efectos plaguicidas, protectores y fortalecedores.

9- Introducción a la terapia floral. Flores de Bach.

- ¿Qué son las flores de Bach? ¿Cómo actúan? ¿Cómo podemos utilizarlas?
- Estudio del Remedio rescate. Aplicaciones y modos de uso.

10- Preparados fitomedicinales: Elaboración de pomadas, tinturas de uso interno y externo, linimentos, ungüentos, polvos, baños, sahumerios.

II- Cosmética natural.

- **Elaboración de sencillos preparados cosméticos a base de plantas medicinales:** Tónicos, mascarillas, aceites faciales y corporales, desodorantes, dentríficos, vinagres cosméticos.

IMPARTEN: Teresa Cedeño y Andrea Bretones.

CALENDARIOS

Calendario Herbolietética (martes) 2019-2020

| octubre 2019 ¹ | | | | | | | noviembre 2019 ² | | | | | | | diciembre 2019 ³ | | | | | | |
|---------------------------|----|----|----|----|----|----|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|
| S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29 | 30 | 31 | | | | |

| enero 2020 ⁴ | | | | | | | febrero 2020 ⁵ | | | | | | | marzo 2020 ⁶ | | | | | | |
|-------------------------|----|----|----|----|----|----|---------------------------|----|----|----|----|----|----|-------------------------|----|----|----|----|----|----|
| S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | | | | |

| abril 2020 ⁷ | | | | | | | mayo 2020 ⁸ | | | | | | | junio 2020 ⁹ | | | | | | | | |
|-------------------------|----|----|----|----|----|----|------------------------|----|----|----|----|----|----|-------------------------|----|----|----|----|----|----|---|---|
| S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa | | |
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 | | | | | | |
| | | | | | | | 31 | | | | | | | | | | | | | | | |

*Este calendario puede estar sujeto a algunas modificaciones.

■ Días festivos y vacaciones* ■ Clases: martes de 10 a 14h.

Curso Herbolietética (sábados) 2019-20

| octubre 2019 ¹ | | | | | | | noviembre 2019 ² | | | | | | | diciembre 2019 ³ | | | | | | |
|---------------------------|----|----|----|----|----|----|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|
| S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29 | 30 | 31 | | | | |

| enero 2020 ⁴ | | | | | | | febrero 2020 ⁵ | | | | | | | marzo 2020 ⁶ | | | | | | |
|-------------------------|----|----|----|----|----|----|---------------------------|----|----|----|----|----|----|-------------------------|----|----|----|----|----|----|
| S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | | | | |

| abril 2020 ⁷ | | | | | | | mayo 2020 ⁸ | | | | | | | junio 2020 ⁹ | | | | | | | | |
|-------------------------|----|----|----|----|----|----|------------------------|----|----|----|----|----|----|-------------------------|----|----|----|----|----|----|---|---|
| S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa | S | M | T | W | Th | F | Sa | | |
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28 | 29 | 30 | | | | | | |
| | | | | | | | 31 | | | | | | | | | | | | | | | |

*Este calendario puede estar sujeto a algunas modificaciones.

■ Días festivos y vacaciones* ■ Clases: de 10 a 14h y de 16 a 20h.