

HERBODIETÉTICA: Coach Nutricional y Especialista en Fitoterapia

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.

Hoy en día existe una oferta muy variada de formaciones en Nutrición y Plantas Medicinales. Desde nuestra escuela apostamos por una formación integral que te permita, por un lado, adquirir los conocimientos suficientes del mundo de las plantas, sus usos medicinales y posibles preparados, pero también que te posibilite un acompañamiento asesorado a la hora de tomar decisiones en lo que comes y cómo lo preparas. Así, nuestra propuesta de **Coach Nutricional** consiste en que cada alumno saque sus conclusiones de qué alimentos y dietas le vienen mejor una vez haya experimentado y obtenido la información necesaria para poder decidir o asesorar a otros según su momento vital.

La formación está integrada por dos cursos independientes que se complementan: el Curso de Nutrición-Coach Nutricional y el Curso de Plantas Medicinales (Fitoterapia). De esta manera el alumno puede hacer el **curso de Herbodietética completo de 120 horas** (Coach Nutricional + Especialista en Fitoterapia) 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 y de poder asesorar a otros. 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- COACH NUTRICIONAL:

- 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- COACH NUTRICIONAL:

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-COACH NUTRICIONAL

- ❖ **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.

11- 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 Herbodietética (martes) 2019-2020

octubre 2019							noviembre 2019							diciembre 2019						
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							febrero 2020							marzo 2020						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
													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							mayo 2020							junio 2020						
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	
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 Herbodietética (sábados) 2019-20

octubre 2019							noviembre 2019							diciembre 2019						
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							febrero 2020							marzo 2020						
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							mayo 2020							junio 2020						
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	
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.