

NUTRICIÓN ONLINE

Presentación

El Instituto de Estudios Naturales es un centro de enseñanza especializado en la formación en **métodos naturales de salud**.

Nuestra vocación es **capacitar y empoderar a nuestros estudiantes** para que dispongan de los conocimientos y herramientas para **ser expertos** en el ámbito de la **salud natural**. Sus necesidades y su evolución durante el proceso de **aprendizaje y formación son nuestra misión**.

La nutrición es una herramienta de alto impacto en la salud que toda persona y todo terapeuta debe manejar si quiere lograr resultados en el bienestar físico, mental y emocional.

Nuestro enfoque combina con excelencia la teoría y la práctica con una metodología en la que lo estudiado se refuerza y se fija mediante una serie de **actividades prácticas** para alcanzar el máximo aprovechamiento.

A través del conocimiento de las vitaminas, los macro y micronutrientes, y de las diferentes formas de elaboración de los alimentos, estamos seguros de que lograrás manejar esta herramienta terapéutica con seguridad y eficacia.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE NUESTRO CURSO DE NUTRICIÓN?

- De la mano de tu profesora y con recursos audiovisuales **conocerás la anatomía y fisiología del cuerpo humano y cómo reacciona ante los distintos alimentos**. Entenderás de qué está hecho el cuerpo, cómo funciona y qué pasa cuando deja de hacerlo.
- Recibirás amplios conocimientos sobre **la nutrición como base para preservar y potenciar la salud y la vida**.
- **Disfrutarás aprendiendo** y aplicando los conocimientos en ti mismo y en los demás.
- Serás consciente de la alimentación que llevamos en nuestra sociedad y podrás **liberarte de los alimentos tóxicos** que nos rodean al tiempo que potenciarás una alimentación depurativa y coherente.

- Adquirirás el conocimiento y la **capacidad para asesorar en temas de nutrición** de una manera natural y consciente.
- Aprenderás a nutrirte partiendo de las bases de **la alimentación como pilar fundamental para la salud**. Para ello profundizarás en el funcionamiento del sistema digestivo, de sus partes y de las funciones que realizan durante la digestión.
- **Conocerás los nutrientes principales** en profundidad y las **necesidades concretas para cada persona** en función de sus objetivos, por ejemplo la pérdida de peso y, lo que es más importante, **el estudio de los alimentos y de sus combinaciones** para que lo que tomemos nos siente bien, nos nutra y nos sintamos saciados.
- Te acompañaremos en el proceso de elaborar distintas dietas **para depurar toxinas** así como métodos y productos naturales para acompañar el proceso depurativo.
- **Dominarás los equilibrios orgánicos** más importantes como el equilibrio del pH, de la glucosa en sangre y el equilibrio hídrico.
- Estudiarás en profundidad la **nutrición ortomolecular** y las propiedades y necesidades de las **vitaminas, minerales y antioxidantes** para tratar o prevenir enfermedades desde la suplementación. También aprenderás la aplicación de este tipo de nutrición **para diferentes patologías**, por ejemplo, para la osteoporosis, artritis, inflamación intestinal, sobrepeso, problemas de piel... y muchas más.
- También hemos dedicado una parte a la **alimentación y suplementación del deportista**, ya que el ejercicio acompañado de una correcta nutrición es otro de los pilares fundamentales para la salud.
- El enfoque del aprendizaje se ha hecho desde las patologías que padece hoy en día nuestra sociedad, agrupándolas por sistemas para de esta manera facilitar su estudio.

UNA METODOLOGÍA PRÁCTICA Y VIVENCIAL

En el Instituto de Estudios Naturales hemos hecho del **estudio de la alimentación y de las plantas medicinales una forma de vida** en la que es imprescindible la **práctica de los conocimientos** que los docentes te facilitarán. Durante el curso **realizarás recetas, prácticas magistrales y trabajos de campo** que harán que tu formación sea totalmente vivencial.

La formación consta de **trabajos exploratorios**, facilitándote que desarrolles un comportamiento activo durante el proceso de aprendizaje. Integrarás

mediante **casos clínicos** los contenidos adquiridos y encontrarás **divertidas prácticas** para realizar en casa que darán sentido a lo que has ido estudiando.

Además contarás con **clases virtuales** que podrás ver las veces que sea necesario durante el tiempo que dure el curso. Ponemos a tu disposición información complementaria (artículos y vídeos) al temario para que amplíes conocimientos. Tendrás libre acceso a la biblioteca de webinarios independientemente del módulo que estés cursando y también tendrás acceso al reporte de prácticas de todos los alumnos.



Te invitamos a que pruebes e interactúes con el curso de forma gratuita y sin compromiso.

Para IEN es fundamental que alcances el nivel adecuado para enfrentarte a los diferentes desafíos personales y profesionales. Por eso, durante el curso **podrás valorar tu nivel de conocimientos** a través de las **evaluaciones interactivas adjuntas a cada tema**. Además, cada bloque tiene un tipo de práctica obligatoria que forma parte de la evaluación.

Te **proponemos un novedoso sistema de aprendizaje**. Olvídate de los apuntes y ponte a jugar mientras aprendes.

Tutorías personalizadas

Durante la formación podrás solicitar tutorías mediante las cuáles podrás preguntar tus dudas a los profesores y resolver tus inquietudes. Las tutorías se realizarán vía webinar. De esta manera y ayudado de la plataforma online podrás ver al profesor como si de una clase presencial se tratara.

¿POR QUÉ ESTUDIAR NUTRICIÓN?

Durante esta formación aprenderás a dominar las propiedades de los alimentos. Podrás gestionar tu propia dieta y asesorar nutricionalmente a otras personas según sus propias necesidades. De esta manera el curso está dirigido tanto a aquellos que solo tienen un interés propio en cambiar hábitos alimenticios, como para los que quieren orientar a otros sobre su bienestar.

TITULACIÓN

Al finalizar la formación completa obtienes el título de Graduado en Nutrición ofrecido por Instituto de Estudios Naturales. Una titulación con toda la validez profesional que te permitirá desarrollarte profesionalmente en herbolarios, centros de dietética, laboratorios, ecotiendas o clínicas.

PRECIO

El precio del curso profesional de Nutrición es de 550€ y puedes financiarlo en dos pagos de 290€.

DURACIÓN

Se estima que el curso se realiza en unos 4-6 meses, pero tendrás acceso a la plataforma por tiempo ilimitado.

Para nosotros es fundamental la forma de estudio y las necesidades del alumno, por eso si lo necesitas podemos tener **una entrevista previa al comienzo del curso** para conocer, asesorarte y facilitarte la decisión de la velocidad que más se ajuste a tu momento.

TEMARIO

NUTRICIÓN

Primera parte:

1. Alimentación en nuestra sociedad. Costumbres alimenticias. Salud como actitud ante la vida.
2. Alimentación Europea en el siglo XX.
3. Filosofía naturista.
4. Consejos dietéticos básicos.
5. La bioquímica del ser humano. Coordinación de procesos. El ser humano como un todo.
6. El Sol y el agua como elementos primarios.
7. Definición de conceptos básicos:
 - Alimentación.
 - Nutrición.
 - Dietética.
 - Nutrientes.
 - Bromatología.
 - Alimentos.
 - Comestibles.
 - Tipos de nutrición.
 - Metabolismo. Anabolismo. Catabolismo.
8. Sistema digestivo:
 - Digestión.
 - Absorción.
 - Boca y saliva.
 - Jugos gástricos.

- Jugos intestinales.
- Bilis.
- Eliminación.

9. Enzimas y coenzimas:

- ¿Qué son?
- Estructura química y mecanismo de acción.
- Factores a tener en cuenta.

10. Los nutrientes:

- Clasificación de los nutrientes según sus funciones.
- Valor energético de los alimentos.

11. Las necesidades alimentarias del ser humano:

- Los macronutrientes o principios inmediatos.
- Los micronutrientes.
- Las leyes de la alimentación.
- El metabolismo basal y los factores que influyen sobre él.
- Cálculo de las necesidades energéticas de los seres humanos.

12. Las oxidaciones biológicas y la obtención de la energía a través del alimento:

Segunda parte: (Los alimentos, composición bioquímica y tipos de dietas)

13. Los hidratos de carbono:

- Definición y composición bioquímica.
- Funciones.
- Clasificación.
- Hidratos de carbono simples y complejos y el índice glucémico.
- El metabolismo de los carbohidratos.

14. Las proteínas:

- Definición y composición bioquímica.

- Funciones.
- Clasificación de las proteínas.
- Concepto de aminoácido esencial y no esencial.
- El valor biológico de las proteínas. El concepto de aminoácido limitante y la complementación proteica.
- Las necesidades proteicas diarias.
- Consecuencias del exceso proteico.
- El balance nitrogenado.
- El metabolismo proteico.

15. Las grasas:

- Definición y composición bioquímica.
- Funciones de las grasas.
- Clasificación de los lípidos.
- El colesterol.
- Tipos de ácidos grasos.
- Los ácidos grasos esenciales.
- Los ecosanoides.
- Las prostaglandinas, tromboxanos y leucotrienos.
- Grasas trans.
- El metabolismo lipídico.
- Enfermedades asociadas.

16. Alimentos y sus nutrientes:

- Lácteos.
- Cereales.
- Carnes.
- Pescados.
- Legumbres y derivados.
- Frutas y verduras.
- Huevos.
- Aceites y grasas.
- Germinados.
- Hongos y setas.
- Algas.
- Semillas.

17. Elaboración de los alimentos y conservación de sus propiedades.

18. Diferentes tipos de dietas:

- Dieta de la zona.
- Disociada.
- Paleolítica.

19. Ayuno:

- Tipos de ayuno.
- Qué fenómenos ocurren durante el ayuno.
- Posibles síntomas.
- Reglas que no conviene olvidar.

20. 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.

21. El equilibrio hídrico.

Tercera parte: (Suplementación Ortomolecular)

22. Introducción a la Terapia ortomolecular.

23. Suplementación, nutrición ortomolecular:

- Vitaminas.
- Minerales.
- Aminoácidos.
- Ácidos grasos esenciales.
- Antioxidantes.

24. Patologías por sistemas y cómo abordarlo con suplementación ortomolecular:

- Sistema locomotor.
- Sistema digestivo.
- Sistema nervioso.
- Sistema urinario.
- La piel.
- Sistema inmunológico.

25. Optimización y biodisponibilidad de los suplementos.

26. La alimentación del deportista:

- Hidratos de Carbono.
- Proteínas.
- Aminoácidos y péptidos.
- Recuperadores post-ejercicio.
- Creatina.
- Óxido nítrico.
- Vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Quemadores: L-Carnitina, Colina, Inositol...
- Energéticos, estimulantes: taurina, guaraná, ginseng...
- Hidratación y reposición de minerales.
- Recuperadores post-ejercicio.
- Recuperadores de tendones, articulaciones y protectores hepáticos.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo accedo al curso después de matricularme?

Una vez matriculado/a recibirás un email con tu clave personal de acceso y las instrucciones para iniciar el curso. Solo tendrás que poner tu clave personal en la plataforma y podrás comenzar a realizar la formación.

¿Tengo a mi disposición un tutor al que hacer preguntas?

Sí, el profesor se encargará de resolver tus dudas y de guiarte en la resolución de tus inquietudes.

Las preguntas que se van formulando por cada uno de los alumnos se resuelven en el webinar mensual. Podrás acceder a todos los webinars, incluso a los anteriores a tu inicio en la formación, donde se resuelven diferentes dudas. Los webinars están etiquetados con las preguntas resueltas para que puedas encontrar fácilmente los temas de mayor interés para ti.

¿Obtengo un certificado del curso que he realizado si lo supero?

Al finalizar la formación obtienes el diploma de graduado en Fitoterapia.

¿Es oficial la titulación?

No. Las formaciones de Medicina Natural, entre ellas las de Fitoterapia no son oficiales en el estado español. Como podrás comprobar estas formaciones no se imparten dentro de los planes de estudio del Ministerio de Educación. Sin embargo, sí se otorga la posibilidad de que sean los centros privados quienes ofrezcan estas titulaciones privadas.

¿Qué puedo hacer si tengo algún problema o no entiendo algo del funcionamiento?

Siempre tendrás un correo electrónico para dudas técnicas de funcionamiento así como un teléfono de contacto con la academia.

¿Me puedo descargar el material del curso?

La gran parte del material del curso no es descargable porque no es necesario. Podrás acceder desde cualquier dispositivo electrónico, ordenador, tablet o móvil las veces que desees desde donde desees.

¿Qué horario tengo para acceder a la plataforma online?

El horario es libre. Puedes acceder durante las 24 horas del día los 7 días de la semana y las veces que quieras.

¿Existe algún plazo para matricularme?

El curso está disponible constantemente. Solo tienes que inscribirte y acceder a la plataforma, independientemente del momento del año.

¿Qué ventaja tiene esta modalidad online frente a la presencial?

Las principales ventajas de esta formación online son la flexibilidad a la hora de realizar el curso, puedes acceder a la plataforma cuando lo desees y tantas veces como quieras en cualquier horario. También realizarás la formación a tu propio ritmo acorde a tus necesidades.

Una de las mayores ventajas es hacer la formación desde tu propia casa o el lugar que decidas. Puedes acceder a la plataforma desde el ordenador, la tablet o tu Smartphone.

Soy nuevo/a en esto de la formación online. ¿Podré utilizar sin problema la plataforma para hacer la formación?

Precisamente este ha sido uno de nuestros grandes éxitos, lograr crear un curso con una metodología sencilla y un diseño eficaz para lograr que el alumno pueda utilizar la plataforma de manera intuitiva. A los pocos minutos de entrar en ella ya conocerás cómo manejarla en el resto del curso. También dispones de planes pedagógicos en cada módulo que te sirven de apoyo para ubicarte en el trabajo a realizar con cada tema.