

HERBODIETÉTICA 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**.

El curso de Herbolietética online aúna dos de las disciplinas más importantes de la medicina natural. Tanto la nutrición como la fitoterapia son dos herramientas 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.

El uso correcto de las plantas en las que se ha basado la farmacopea universal y el uso del alimento como medicina son las dos grandes apuestas de esta formación. 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 aprendizaje de los principios activos, de las propiedades y usos tradicionales de las plantas, así como el conocimiento de las vitaminas, los macro y micronutrientes, y de las diferentes formas de elaboración de los alimentos, estamos seguros de que lograrás manejar estas herramientas terapéuticas con seguridad y eficacia.

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DE NUESTRO CURSO DE HERBODIETÉTICA?

- Entenderás de **una forma fácil y visual** cuáles son las **funciones** de los distintos órganos y sistemas **del cuerpo humano**, qué es lo que ha dejado de funcionar y cuáles son los **objetivos terapéuticos según la patología** para que podamos hacer la mejor elección de **remedios fitoterapéuticos**.
- De la mano de tus profesores 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 familiarizarás con la **botánica, con la bioquímica de las plantas**, y con los distintos tipos **de preparaciones que existen en fitoterapia**.
- 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.

- Hemos incluido **más de ciento cincuenta recetas de fácil preparación**, para que puedas llevar a la práctica lo aprendido mediante elaboraciones caseras y donde **elaborarás tisanas, ungüentos y lociones**.
- 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.
- Te proponemos realizar un **trabajo de campo** mediante el cual podrás **identificar cuáles de las plantas que nos rodean tienen utilidad terapéutica**. También aprenderás a interpretar un fitofármaco formulado en laboratorio.
- Te presentamos un **vademécum de ciento setenta y ocho plantas**, donde podrás consultar indicaciones, acción farmacológica, contraindicaciones y efectos secundarios para apoyarte en caso de duda.

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, preparaciones fitoterapéuticas, 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.**



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 acceder a 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 HERBODIETÉTICA?

Durante esta formación **aprenderás a dominar las propiedades de los alimentos** y a reconocer **los múltiples usos de las plantas medicinales**. 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 y conocer más sobre las propiedades de las plantas, como para los que quieran orientar a otros sobre su bienestar.

Si aspiras a **desarrollarte profesionalmente en el mundo de las terapias naturales**, con esta formación estarás preparado para trabajar en el ámbito del bienestar, un **sector en auge** en el que encontrarás múltiples oportunidades de desarrollo en:

- Herbolarios.
- Centros de dietética.
- Centros de Terapias naturales.
- Ecotiendas.
- Farmacias y Parafarmacias.
- Centros de wellness y spas.
- Gimnasios y nutrición del deportista.
- Laboratorios.
- Clínicas.

TITULACIÓN

Al finalizar la formación completa obtienes el **título de Graduado en Herbolietética** 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 Herbolietética es de 950€, teniendo la posibilidad de financiarlo en dos pagos de 490€.

Tanto los bloques de fitoterapia como de nutrición por separado tienen un precio de 550€ y de la misma forma puedes financiar cada uno de ellos en dos pagos de 290€.

DURACIÓN

El curso de Herbodietética está dividido en dos grandes bloques, un bloque dedicado a la dietética y otro bloque dedicado a la fitoterapia.

El tiempo medio estimado para realizar el curso profesional de herbodietética es entre 4 y 7 meses. No obstante, tendrás acceso a la plataforma durante tiempo ilimitado.

Además cada uno de esos bloques está compuesto por diferentes módulos de manera que puedes elegir hacer el curso completo, realizar el bloque de nutrición o el de fitoterapia o simplemente realizar algunos de los módulos o temas que componen el curso.

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

FITOTERAPIA

1. Introducción:

- Un poco de historia.
- Conozcamos a las plantas.
- Partes de las plantas.
- Función de respiración y nutrición.
- Tipos de preparaciones.
- Principios bioactivos.
- Recolección.
- Conservación.

2. Patologías por sistemas:

- Plantas para el Sistema digestivo.
 - Dispepsia.
 - Esofagitis-gastritis-úlceras.
 - Trastornos del hígado.
 - Diarreas.
 - Estreñimiento.
 - Gingivitis, dolor de encías.
 - Flatulencias.
- Plantas para el Aparato respiratorio.
 - Tos seca, irritativa.
 - Rinitis.
 - Bronquitis.
 - Asma.
 - Amigdalitis, faringitis y laringitis.
- Plantas para el Aparato locomotor y piel.
 - Dolores reumáticos.
 - Exceso de ácido úrico (gota).
 - Contusiones/golpes.
 - Acné, eczemas, secreciones cutáneas.

- Osteoporosis/desmineralización.
- Plantas para el Aparato circulatorio.
 - Insuficiencia cardíaca.
 - Insuficiencia de las arterias cerebrales.
 - Presión arterial.
 - Varices, flebitis, hemorroides.
 - Eritema pernio.
 - Úlcera varicosa.
 - Hemorragias.
 - Trombosis.
- Plantas para el Sistema inmune.
 - Adaptógenos.
 - Estimulantes.
- Plantas para el Sistema nervioso.
 - Agotamiento y astenia.
 - Rendimiento intelectual insuficiente.
 - Depresión.
 - Estrés.
 - Ansiedad.
 - Neuralgia.
 - Cefalea y migrañas.
 - Otras patologías asociadas.
- Plantas para el Aparato genito-urinario.
 - Infecciones.
 - Cálculo o litiasis renal.
 - Retención de líquidos.
 - Eneuresis: micción en la cama.
 - Cistitis de repetición.
 - Insuficiencia renal.
 - Problemas de próstata.
- Alteraciones del metabolismo.

- Obesidad y sobrepeso.
- Desnutrición.
- Diabetes.
- Delgadez, anorexia. Falta de apetito.
- Celulitis.
- Menopausia.
- Bienestar de la mujer.
- Combinaciones y particularidades.

FICHAS TERAPÉUTICAS

RECETAS

GLOSARIO

NUTRICIÓN

ien



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

¿Cuánto tiempo dispongo para realizar los dos bloques de curso desde que me matriculo?

Una vez que recibas las claves de acceso comienza la aventura. El tiempo medio estimado para recorrer este camino es entre 4 y 7 meses. No obstante, tendrás acceso a la plataforma durante un tiempo máximo de 12 meses.

¿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, tanto en el bloque de fitoterapia como en el bloque de nutrición los diferentes profesores se encargarán 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 webinarios, incluso a los anteriores a tu inicio en la formación, donde se resuelven diferentes dudas. Los webinarios 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 Herbodietética. En el caso de realizar un bloque independiente recibes el diploma de graduado en fitoterapia o graduado en nutrición.

¿Es oficial la titulación?

No. Las formaciones de Medicina Natural, entre ellas las de Herbodietética 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.

¿Se permite el pago fraccionado de los cursos? ¿Cómo lo solicito?

Puedes realizar el pago íntegramente o fraccionarlo en 2 pagos. Contamos con una plataforma de pago en donde debes marcar el apartado correspondiente a pago íntegro o pago fraccionado. Si prefieres hacer el pago fraccionado, al solicitarlo la plataforma te llevará directamente al método con el que desees hacer el abono.

¿Puedo realizar solo una parte de la formación?

Sí, puedes optar por realizar únicamente uno de los bloques, Fitoterapia o Dietética. Si en otro momento desees realizar el otro bloque podrás hacerlo y así tener el curso de Herbodietética completo.

¿Durante la formación se realizarán prácticas?

Nuestros alumnos nos admiran porque hemos hecho del estudio de la alimentación y de las plantas medicinales una forma de vida donde es imprescindible la práctica de los conocimientos que los docentes facilitan. Durante el curso realizarás recetas, preparaciones fitoterapéuticas, prácticas magistrales y trabajos de campo que harán que tu formación sea totalmente vivencial.

¿Habrá exámenes?

Para IEN es importante que sus alumnos tengan el nivel adecuado para enfrentarse a los diferentes desafíos profesionales. Por eso, durante el curso el alumno podrá saber su nivel de conocimientos a través de las evaluaciones adjuntas a cada tema. Además, cada bloque tiene un tipo de práctica obligatoria que forma parte de la evaluación

¿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.