

DIETOTERAPIA.

Nutrición, Suplementación y Fitoterapia por sistemas.

Horario: martes de 17 a 21h.

Inicio: 18 de enero de 2022.

Duración total del curso: 64h.

El curso de Dietoterapia es una formación de profesionalización en el mundo de la nutrición terapéutica. A través de una correcta prescripción y combinación de los alimentos, la fitoterapia y la suplementación, podemos aprender a elaborar planes terapéuticos que ayuden en la prevención de las enfermedades, así como en el tratamiento natural de las mismas.

Esta formación tiene como objetivo transmitir conocimientos en dietética natural, de manera que los alumnos puedan profundizar en esta disciplina. La dietética terapéutica es una herramienta valiosa de sanación a través de los alimentos y sus sinergias bioquímicas, así como el conocimiento y manejo de los diferentes suplementos complementarios como son la fitoterapia, la nutrición ortomolecular, los oligoelementos, la homeopatía, los estímulos naturales... y un largo etcétera de herramientas combinadas con la Dietoterapia que enriquecen la práctica y el abordaje clínico de la persona que los maneja.

También adquirirás durante el curso los conocimientos sobre la fisiología de los sistemas a tratar, por ejemplo abordaremos la fisiología del sistema digestivo, sistema inmune, sistema locomotor...

Aprenderás protocolos de depuración, la elaboración de dietas terapéuticas así como los suplementos más adecuados para esas patologías y las plantas medicinales más indicadas para completar el tratamiento.

Por último, hemos dedicado un apartado para la salud masculina, femenina e infantil, no queríamos dejar de lado este apartado tan bonito y práctico. Hemos dedicado parte de la asignatura al abordaje de casos clínicos para poner en práctica todo lo aprendido e integrar los conocimientos que se han ido adquiriendo.

Objetivos:

- Entender el alimento como un medicamento.
- Aprender a emplear los alimentos, la Terapia Ortomolecular y los compuestos Fitoterapéuticos para prevenir/curar enfermedades.
- Integrar todo lo aprendido con casos clínicos.
- Aprender a trabajar con un historial clínico en la consulta.

Metodología:

La formación engloba todo el contenido teórico y también prácticas nutricionales para el tratamiento de las afecciones estudiadas. Los ejercicios prácticos estarán basados en casos reales, así como en la experiencia terapéutica del docente.



A quién va dirigido:

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que deseen ampliar sus estudios para adquirir estrategias nutricionales específicas, a aquellas que quieran hacer de la nutrición un arte personalizado de tratamiento. Es necesario tener conocimientos básicos de nutrición. Los conocimientos que aportamos podrás aplicarlos tanto en tus hábitos cotidianos como en la consulta privada.

Programa:

1. Introducción a la nutrición y a la Dietoterapia:

- Macronutrientes y micronutrientes.
- La alimentación y la salud.

2. Sistema digestivo:

- Anatomía y funcionamiento del sistema digestivo: mucosa digestiva, estómago, vesícula biliar-hígado, páncreas.

- Actualmente es cada vez más común encontrar personas que sufren de intestino permeable, síndrome de mala absorción, SIBO, candidiasis intestinal, *Helicobacter Pylori*, gastritis, úlcera intestinal, reflujo, dispepsia, estreñimiento, diarrea, diverticulitis, problemas pancreáticos... Y mucha más sintomatología relacionada con el aparato digestivo.

Vamos a trabajar con dietoterapia, suplementación ortomolecular y fitoterapia para equilibrar alteraciones comunes y regular procesos a través de:

- Dietas depurativas que ayuden a limpiar y equilibrar el organismo.
- Dietas reconstituyentes con el fin de devolver energía al sistema.
- Alimentos y suplementos para trabajar órganos como hígado, riñón y los principales órganos depurativos.
- Protocolos digestivos intestinales que nos lleven a regenerar la mucosa digestiva y a devolverle sus funciones principales.

3. Sistema endocrino:

- Anatomía y funcionamiento del sistema endocrino. (hipotálamo, páncreas, tiroides, paratiroides y suprarrenales).
- Hoy en día estamos sometidos a multitud de factores que afectan a nuestras hormonas: alimentos, radiaciones, disruptores endocrinos, componentes del agua, emociones... todo esto nos lleva a patologías tan comunes como el hipotiroidismo, el hipertiroidismo, el sobrepeso, la diabetes...

Dietoterapia, suplementación ortomolecular y remedios naturales para trabajar los desequilibrios que nos llevan a las alteraciones hormonales:

- Estudio de alimentos que interfieren en la formación de hormonas tiroideas.
- Suplementos y alimentos para potenciar la formación de hormonas tiroideas.
- Alimentos que nos hacen coger peso.
- Planes nutricionales para regular el metabolismo y el peso.
- Alimentos de bajo índice glucémico.
- Alimentos y suplementos para regular la glucosa en sangre.
- Recomendaciones para reducir el apetito.

4. Sistema circulatorio:

- Anatomía y funcionamiento del sistema circulatorio.
- Dietoterapia, suplementación ortomolecular y fitoterapia para:
 - Arterioesclerosis.
 - Salud circulatoria.

- Hipertensión.
- Varices y congestión circulatoria.
- Hemorroides.

5. Sistema respiratorio:

- Anatomía y funcionamiento del sistema respiratorio.
- Los procesos respiratorios agudos como la gripe, el resfriado común o los procesos más crónicos como bronquitis y neumonía son algunas de las patologías relacionadas con el sistema respiratorio. Estas patologías están relacionadas con diferentes factores de riesgo que se deben modular.

Dietoterapia, suplementación ortomolecular y fitoterapia para mejorar la sintomatología respiratoria más frecuente.

- Alimentos y plantas expectorantes.
- Alimentos antisépticos para las vías respiratorias.
- Alimentos que ayudan al sistema inmunológico ante posibles ataques de agentes externos.
- Pautas higiénico-dietéticas para vías respiratorias.
- Plantas para el pulmón.

6. Sistema renal:

- Anatomía y funcionamiento del sistema renal.
- La litiasis, la insuficiencia renal, la cistitis y la hiperuricemia son algunas de las patologías relacionadas con el sistema renal. Son muchos los factores que entran en juego y que pueden ser modulados para mejorar la salud.

La dietoterapia, la suplementación ortomolecular y demás remedios naturales ayudan con estos desequilibrios que la población sufre habitualmente:

- El balance de macronutrientes para la salud renal.
- Estudio de las cantidades de proteínas que se deben tomar para no sobrecargar.
- Estudio de los alimentos que favorecen la formación de cálculos renales.
- Cantidades de agua que debemos beber.
- Alimentos y ayudas al sistema inmune para las infecciones.
- Alimentos que favorecen la generación de ácido úrico.
- Suplementos para la litiasis y el ácido úrico.
- Remedios naturales para el riñón.
- Alimentos para potenciar la energía del riñón.

7. Sistema nervioso:

- Anatomía y funcionamiento del sistema nervioso:
- La depresión, la ansiedad, el insomnio, el estrés... forman parte del día a día de la mayoría de los ciudadanos. En edades más avanzadas, encontramos trastornos como Parkinson, Alzheimer, demencia senil... todos ellos derivados de procesos degenerativos.

La Dietoterapia, suplementación ortomolecular y fitoterapia pueden resultar de gran ayuda para rebajar esta sintomatología que tanto nos imposibilita en nuestra vida cotidiana:

- Suplementación para reducir los niveles de estrés.
- Dietoterapia para el insomnio.
- Cómo afecta nuestra dieta a la memoria.
- Cómo afecta la hipoglucemia en el estado de ánimo.

8. Sistema locomotor:

- Anatomía y funcionamiento del sistema locomotor.
- Artrosis, artritis, osteoporosis, osteomalacia, calambres musculares, lumbago, dolor de espalda... estas son algunas de las patologías asociadas al sistema locomotor, patologías que en nuestra sociedad son más habituales de lo que quisiéramos y todas están en mayor o menor medida asociadas a la alimentación y los hábitos de vida que llevamos hoy en día.

Dietoterapia, suplementación ortomolecular y fitoterapia para modular los síntomas y trabajar los desequilibrios de fondo, valorando y actuando sobre la raíz del problema:

- Alimentos y suplementos antiinflamatorios.
- Suplementos para las articulaciones, huesos, tendones...
- Alimentos alcalinizantes.
- Alimentos para la formación de masa ósea.
- Suplementos y alimentos para reforzar el colágeno.
- Alimentos para regenerar las articulaciones.

9. Sistema inmunológico:

- Anatomía y funcionamiento del sistema inmunológico.
- El sistema inmune se ve alterado cada día por la alimentación que llevamos, la salud intestinal, los medicamentos y demás factores que nos llevan a alteraciones del organismo. El asma, las patologías autoinmunes, las enfermedades de la piel, alergias o intolerancias alimentarias, son cada vez más personas las que sufren estas alteraciones y a edades más tempranas.

Una alimentación específica, la suplementación ortomolecular y los remedios naturales pueden ser de gran utilidad:

- Protocolo para potenciar el sistema inmune.
- Alimentos y suplementos que equilibran el sistema inmune.
- Alimentos y suplementos para la piel.
- Estudio de las intolerancias alimentarias.
- Alimentos que liberan histamina.
- Suplementos para reducir la histamina.
- Hongos que modulan el sistema inmune.

10. Salud masculina:

- Anatomía y funcionamiento del sistema reproductor masculino.
- Dietoterapia, suplementación ortomolecular y fitoterapia para:
 - Fertilidad masculina.
 - Salud hormonal masculina (testosterona, estrógenos...)
 - Patología prostática.
 - Disfunción sexual.

11. Salud femenina:

- Anatomía y funcionamiento del sistema reproductor femenino.
- Dietoterapia, suplementación ortomolecular y fitoterapia para:
 - Síndrome de Ovario Poliquístico.
 - Endometriosis.
 - Síndrome premenstrual.
 - Fertilidad femenina.
- Etapas:
 - Embarazo. Diabetes gestacional.
 - Postparto.
 - Menopausia.

12. Salud infantil:

- Trabajo práctico en consulta.
 - Anamnesis.
 - Resolución de casos clínicos.

Imparte: Andrea bretones, con la intervención de Fernando Aparicio y Juan Carlos Gálvez.

Calendario:

enero 2022							febrero 2022							marzo 2022						
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			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31		
30	31																			
abril 2022							mayo 2022							junio 2022						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

*Este calendario puede estar sujeto a algunas modificaciones.

 Días festivos y vacaciones* Clases: martes de 17 a 21h