

## Máster en Asesor Nutricional y Plantas Medicinales:

**Duración:** 120h +8h laboratorios (opcionales)

**Modalidad:** presencial o retransmitido en directo vía zoom.

**Horario:** los jueves de 10 a 14h.

**Inicio:** jueves 4 de noviembre de 2021.

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 **Asesor 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-Asesor Nutricional y el Curso de Plantas Medicinales (Fitoterapia). De esta manera el alumno puede hacer el **Máster completo de 120 horas** (Asesor Nutricional + Especialista en Plantas Medicinales) o realizar exclusivamente uno de los dos cursos. En cualquiera de las opciones obtendrás al finalizar un título, bien del Máster completo, 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.

De manera opcional, damos también la posibilidad de profundizar en la parte práctica a través de una formación independiente de dos jornadas de Laboratorios Herbodietética (con hipervínculo a la info de la web). En estas jornadas aprenderás 10 preparados diferentes a los de las clases de Nutrición y Plantas Medicinales, obtendrás un criterio para su aplicación y unirás ciencia con tradición.

Sin embargo, aunque el contenido principal del curso sea la nutrición y las plantas medicinales, hemos apostado también por incluir otros conocimientos afines en la formación con una introducción a la Aromaterapia y a Flores de Bach. Tendrás también la posibilidad de apuntarte a una visita voluntaria al Real Jardín Botánico de Madrid fuera del horario del curso.

#### Estas son algunas de las ventajas de nuestro curso:

- Plataforma online de apoyo con apuntes y estudios especiales.
- Prioridad en las plazas para las jornadas de Laboratorios Herbodietética.
- Seminario gratuito de profesionalización. Claves, consejos, aspectos legales y de comercio para abrir o trabajar en un herbolario.
- 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.

## Objetivos:

### NUTRICIÓN- ASESOR 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.

### PLANTAS MEDICINALES:

- 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- ASESOR 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.

### PLANTAS MEDICINALES:

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-ASESOR 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.

## PLANTAS MEDICINALES

### 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.
- 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.
- Concepto de droga vegetal.
- 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 cianogenéticos.	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	Rompepedras
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-Abordaje de las patologías más comunes desde la fitoterapia.

### SISTEMA DIGESTIVO

- Dispepsia
- Esofagitis-gastritis-úlceras
- Trastornos del hígado
- Diarreas
- estreñimiento
- Gingivitis, dolor de encías
- Flatulencias

### APARATO RESPIRATORIO

- Tos seca, irritativa
- Rinitis.
- Bronquitis
- Asma
- Amigdalitis, faringitis y laringitis.

### APARATO LOCOMOTOR Y PIEL

- Dolores reumáticos.
- Exceso de ácido úrico (gota).
- Contusiones/golpes
- Acné, eczemas, secreciones cutáneas
- Osteoporosis/desmineralización

### APARATO CIRCULATORIO

- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia de las arterias cerebrales
- Presión arterial
- Varices, flebitis, hemorroides,..
- Eritema pernio
- Úlcera varicosa
- Hemorragia
- Trombosis

### SISTEMA INMUNE

- Plantas adaptógenas
- Plantas estimulantes

## SISTEMA NEVIOSO

- Agotamiento y astenia.
- Rendimiento intelectual insuficiente
- Depresión
- Estrés
- Ansiedad
- Neuralgia
- Cefalea y migrañas
- Otras patologías asociadas,...

## APARATO GENITO-URIANRIO

- Infecciones
- Cálculo o litiasis renal:
- Retención de líquidos.
- Enuresis: 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,..

### **6-Introducción a la 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- 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.

**PREPARADOS FITOMEDICINALES:** durante el curso realizaremos distintas preparaciones como infusiones, tinturas, cremas, y demás remedios naturales para poner en práctica las propiedades de las plantas estudiadas. A continuación tres ejemplos de lo que aprenderás:

- **TISANA DE ARTEMISA:** además de ser un excelente tónico digestivo, genial en periodos de inapetencia y que ayuda a absorber los nutrientes, favorece también la limpieza y depuración del organismo. Nos ayuda a conectar con nuestra energía femenina y a amplificar la conciencia.
- **POMADA CON FLORES DE CALÉNDULA:** antiséptica, antiinflamatoria, cicatrizante, sana úlceras e irritaciones, dermatitis, quemaduras, excelente desde para el culito del bebé como para las pieles más sensibles o envejecidas. Se trata de una pomada para todo y para todos.
- **VINO CORDIAL DE HILDEGARDA VON BINGEN (para afecciones cardíacas y sistema vascular):** en casos de debilidad cardíaca, dolores cardíacos, pinchazos en el corazón, para la rehabilitación después de un infarto cardíaco, cansancio, agotamiento, insomnio, falta de fuerza, para la rehabilitación después de una infección gripal. Se trata de una receta excelente para los enfermos del corazón, con la cual se obtienen extraordinarios resultados.

**IMPARTEN:** Andrea Bretones, Juan Carlos Gálvez y Virginia Ruiz.

## CALENDARIO

Pendiente de confirmación de festivos oficiales

octubre 2021 <sup>1</sup>							noviembre 2021 <sup>2</sup>							diciembre 2021 <sup>3</sup>								
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					1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11		
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18		
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25		
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31			
31																						

  

enero 2022 <sup>4</sup>							febrero 2022 <sup>5</sup>							marzo 2022 <sup>6</sup>						
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 <sup>7</sup>							mayo 2022 <sup>8</sup>							junio 2022 <sup>9</sup>								
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 Fitoterapia de 10 a 14h.
- Clases Nutrición de 10 a 14h.