



HERBODIETÉTICA ONLINE

*Asesor en Plantas
Medicinales y Nutrición*

Instituto de Estudios Naturales

ien



Nuestra formación en **Herbodietética Online** está centrada en que **domines las propiedades de los alimentos y reconozcas los múltiples usos de las plantas medicinales.**

Podrás gestionar tu propia dieta y asesorar nutricionalmente a otras personas según sus propias necesidades. Estas habilidades te liberarán de tus malos hábitos alimenticios, cambiarán tu concepto del cuidado y te permitirán orientar a otros sobre su bienestar.

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 de nuestra plataforma interactiva y dinámica, que te permite aprender de una manera más entretenida, **accederás a más de 280 horas lectivas, contenido escrito de calidad y más de 30 videos explicativos.** Además, tendrás un acompañamiento en el proceso de aprendizaje de la mano de los profesores, los cuales resolverán todas tus dudas a través del foro privado.

Una **plataforma digital sencilla e intuitiva** de manejar, donde **podrás ver las clases virtuales las veces que sea necesario** durante el tiempo que realices el curso. **Tendrás a tu disposición información complementaria** (artículos y videos) al temario para que amplíes conocimientos **y tendrás libre acceso a la biblioteca de webinars** independientemente del módulo que estés cursando.

Durante la formación **realizarás recetas, preparaciones fitoterapéuticas, prácticas magistrales y trabajos de campo** que harán que tu formación sea totalmente vivencial.



Para nosotros es fundamental la forma de estudio y las necesidades del alumno, por eso te ofrecemos un novedoso sistema de aprendizaje con evaluaciones, casos prácticos y diferentes ejercicios que te ayuden a integrar mejor todo lo aprendido. Olvídate de los apuntes y ponte a jugar mientras aprendes.

Una formación donde aunamos los conocimientos tradicionales y ancestrales sobre salud natural con la evidencia científica más actualizada.

Fórmate en Herbolietética Online y conviértete en un profesional cualificado con un conocimiento del funcionamiento de nuestro organismo, de las principales patologías que afectan nuestra sociedad y las diferentes formas de prevenirlas o restablecer un equilibrio.

Todo desde la flexibilidad de la modalidad online y con el prestigio y la experiencia formativa de nuestra escuela, **más de 12 años aportando formaciones.**

Desde IEN observamos al ser humano de una manera **integral y holística**. Queremos devolverle al reino vegetal el papel que se merece como origen de la medicina y a los alimentos su importancia sanadora. Por eso te proponemos elegir **otra forma de acercarte a la salud más respetuosa e integrativa con una guía en la información** sobre las plantas o corrientes de nutrición.

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.

ien

NUESTROS VALORES DIFERENCIALES



- **Curso online sin límite de tiempo.** Tómate el tiempo que necesites para acabarlo.
- **Total flexibilidad de fecha y horario:** empieza cuando quieras, y dedícale el tiempo que quieras y puedas, sin horario.
- Acceso a plataforma privada, interactiva y dinámica.
- **Foro de dudas con el tutor.** Los docentes te acompañarán durante todo el proceso de aprendizaje.
- Vídeos explicativos, recetas y propuestas de ejercicios prácticos por cada tema.
- **Docentes especialistas en la materia con más de 8 años de experiencia** en el ámbito de la salud natural y las terapias complementarias, en consulta y la enseñanza.
- Podrás valorar tu nivel de conocimientos a través de nuestras **evaluaciones interactivas de cada tema.**
- Contenido escrito de calidad y acceso a más de **15 vídeos explicativos y otros 26 vídeos de recetas y contenido extra.**
- Tendrás acceso a **más de ciento cincuenta recetas de fácil preparación** para que puedas llevar a la práctica.
- Tendrás a tu disposición **un glosario de términos terapéuticos y un vademécum de ciento setenta y ocho plantas** donde podrás consultar indicaciones, acción farmacológica, contraindicaciones y efectos secundarios.





Nuestra formación en Herbodietética Online cuenta con **clases virtuales** que podrás ver las veces que sea necesario. También tendrás acceso a unos **apuntes de calidad y mucha información complementaria** al temario (artículos y vídeos) para que amplíes conocimientos.

Apostamos por una metodología de aprendizaje vivencial e integrativa, por eso durante el curso te haremos varias propuestas de **trabajos exploratorios, así desarrollarás un comportamiento activo** mientras recibes la información.

El contenido adquirido lo podrás integrar con mayor facilidad mediante **casos clínicos. Además**, encontrarás **divertidas prácticas** para realizar en casa que darán sentido a lo que has ido estudiando.

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

Durante toda la formación tendrás **acceso a una bibliografía científica**.

FITOTERAPIA

El bloque de Fitoterapia cuenta con **vídeos explicativos** que te permitirán **aprender sobre el mundo de la plantas y también sobre el funcionamiento de cada sistema del cuerpo humano**.

El **estudio de las plantas** se realizará **por sistemas y según las principales patologías** que afectan a nuestra sociedad hoy en día para facilitar su comprensión y aplicación. Te propondremos **diferentes prácticas y una receta por planta**.

Dos de los principales **elementos didácticos** serán las **fichas de las plantas** con la descripción, principios activos, indicaciones, contraindicaciones y efectos secundarios, y la posibilidad de **identificar algunas de las plantas en el campo** por medio del bloque Medicinas a pie de camino.

Además, como complemento a tus estudios, tendrás **acceso a un glosario de términos terapéuticos y a dos webinarios especiales**: uno sobre algunos preparados de cosmética natural y otro sobre el insomnio.

NUTRICIÓN

El bloque de Nutrición cuenta con **vídeos explicativos, prácticas y recetas por cada tema**. Está basado en una **metodología que integra los conocimientos teóricos y la práctica** para que fijes la información y experimentes con lo que aprendes de una manera más divertida y vivencial.

Todas las prácticas serán enviadas a la profesora para que las corrija y te dé su opinión. **Algunas de estas prácticas serán: aprender a elaborar germinados e incluirlos en las comidas, realizar un tipo de dieta disociada, realizar un ayuno terapéutico, elaborar un aceite que contenga los tres omegas (omega 3, 6 y 9), entre otras.**

Este bloque está dividido en **tres partes con una ruta específica** para adquirir los conocimientos: primero las **conceptos básicos y la bioquímica del organismo**, después la **comprensión de los grupos de alimentos y los tipos de dietas** y, finalmente una parte dedicada a la **Suplementación Ortomolecular**, en la que tendrás un apartado especial sobre alimentación para deportistas.

Desde IEN consideramos que **para poder asesorar a otras personas y modificar tu concepto de prevención y cuidado, es importante experimentar primero con tu propio cuerpo**.



Con este Curso de Herbolietética Online nos planteamos una serie de objetivos para que puedas obtener el mayor conocimiento de cada materia tratada y disfrutar aprendiendo:

Plantas medicinales

- 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**.
- Te familiarizarás con la **botánica, con la bioquímica de las plantas**, y con los distintos tipos de **preparaciones que existen en fitoterapia**.
- Aprenderás **más de ciento cincuenta recetas de fácil preparación** y elaboración casera: **tisanas, ungüentos y lociones**.
- Obtendrás un enfoque de aprendizaje desde las patologías agrupadas por sistemas que padece hoy en día nuestra sociedad para facilitar su estudio.
- **Identificarás cuáles de las plantas que nos rodean tienen utilidad terapéutica** mediante un **trabajo de campo**. También aprenderás a interpretar un fitofármaco formulado en laboratorio.
- Te familiarizarás con un **vademécum de ciento setenta y ocho plantas**, donde podrás consultar indicaciones, acción farmacológica, contraindicaciones y efectos secundarios para apoyarte en caso de duda.

Nutrición

- Recibirás amplios conocimientos sobre **la nutrición como base para preservar y potenciar la salud y la vida**.
- 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.
- 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.
- **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.
- Podrás 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.
- Aprenderás las bases de la **alimentación y suplementación del deportista**, ya que el ejercicio acompañado de una correcta nutrición es otro de los pilares fundamentales para la salud.



PRECIO

La cuota para realizar Herbodietética online es de 750€, pero por tiempo limitado puedes realizarlo por 590€.

Puedes financiar el pago en dos cuotas de 325€

A QUIÉN VA DIRIGIDO

El Curso de Herbodietética Online está 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 requieren conocimientos previos.

Tanto **si quieres mejorar tu salud, cuidarte y ayudar a los de tu alrededor**, como si **aspiras a desarrollarte profesionalmente en el mundo de las terapias naturales**, esta formación es para ti. Obtendrás el criterio necesario para cambiar tus hábitos y forma de cuidado y te preparará para asesorar a otros o trabajar en el ámbito del bienestar.

TITULACIÓN



Asociación Profesional Española
de Naturopatía y Bioterapia

Nuestra formación profesional de Herbodietética Online tiene el sello de calidad acreditativo de la **APENB** (Asociación Profesional de Naturopatía y Bioterapia). Una vez finalices el curso y apruebes todas las evaluaciones recibirás el **diploma acreditado que te permitirá ejercer dentro de España** sin ningún problema.

De la misma manera, si realizas exclusivamente uno de los cursos independientes (Asesor en Nutrición o en Plantas Medicinales) también obtendrás tu diploma acreditativo.



DOCENTES



Hola, soy Juan Carlos Gálvez y soy un amante y admirador de todo lo que tenga Vida. Soy naturópata y licenciado en Biología por la U.C.M.

He cursado estudios de Osteopatía, masaje deportivo y Medicina Tradicional China. Estoy especializado en Fitoterapia y Alquimia vegetal. Tengo varios años de experiencia como guía en el Real Jardín Botánico de Madrid, en parques y jardines históricos y como docente en diferentes áreas de las terapias naturales.

Compagino mi trabajo como terapeuta con la docencia y difusión de la Naturaleza. Soy el fundador y director de la Asociación Río Vida, cuyo objetivo es la divulgación del agua estructurada y el agua de mar.

Hola, soy **Andrea Bretones** y me gradué como Experta universitaria en Naturopatía por el Real Centro Universitario Escorial- María Cristina Madrid. También soy diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Autónoma de Madrid.

La Nutrición es una de las áreas de Naturopatía que más me interesan, por lo que me especialicé en Medicina Nutricional, Terapia Ortomolecular, intolerancias alimentarias y salud intestinal. Todas estas especializaciones las he realizado en Thuban Corporacion.

Actualmente combino la docencia con la práctica en consultas de Nutrición y Naturopatía.



PROGRAMA



PRIMERA PARTE:

Introducción, conceptos básicos y nuestro sistema digestivo

NUTRICIÓN



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:
8. Alimentación.
9. Nutrición.
10. Dietética.
11. Nutrientes.
12. Bromatología.
13. Alimentos.
14. Comestibles.
15. Tipos de nutrición.
16. Metabolismo. Anabolismo. Catabolismo.

Sistema digestivo:

- Digestión.
- Absorción.
- Boca y saliva.
- Jugos gástricos.
- Jugos intestinales.
- Bilis.
- Eliminación.

Enzimas y coenzimas:

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

Los nutrientes:

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



SEGUNDA PARTE:

Los alimentos,
composición
bioquímica y tipos
de dietas

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.

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

Prácticas y recetas

1. 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.

2. 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.

3. 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.



4. Alimentos y sus nutrientes:

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

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

6. Diferentes tipos de dietas:

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

7. Ayuno:

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

8. 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.

9.. El equilibrio hídrico.

10. Prácticas y recetas



1. Introducción a la Terapia ortomolecular.

2. Suplementación, nutrición ortomolecular:

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

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

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

4. Optimización y biodisponibilidad de los suplementos.

5. 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.

6. Prácticas y recetas

PROGRAMA

PRIMERA PARTE:

Introducción

SEGUNDA PARTE:

Las plantas y las principales patologías por sistemas

PLANTAS MEDICINALES

1. Un poco de historia.
2. Conozcamos a las plantas.
3. Partes de las plantas.
4. Función de respiración y nutrición.
5. Tipos de preparaciones.
6. Principios bioactivos.
7. Recolección.
8. Conservación.

1. Plantas para el Aparato respiratorio:

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

2. Plantas para el Sistema digestivo

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

3. Plantas para el Aparato circulatorio

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

4. Plantas para el Sistema inmune:

- Adaptógenos.
- Estimulantes.

5. Plantas para el Sistema nervioso:

- Agotamiento y astenia.
- Rendimiento intelectual insuficiente.
- Depresión.
- Estrés.



- Ansiedad.
- Neuralgia.
- Cefalea y migrañas.
- Otras patologías asociadas.

6. Plantas para el Aparato genitourinario:

- Infecciones.
- Cálculo o litiasis renal.
- Retención de líquidos.
- Eneuresis: micción en la cama.
- Cistitis de repetición.
- Insuficiencia renal.
- Problemas de próstata.

7. Alteraciones del metabolismo:

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

8. Plantas para el Aparato locomotor y piel:

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

1. Fichas terapéuticas de las plantas: descripción, principios activos, indicaciones, contraindicaciones y efectos secundarios.
2. Resumen esquemático de las plantas por patologías y sistemas.
3. Glosario de términos terapéuticos.
4. Recetas: una por cada planta.
5. Medicinas a pie de camino: identificación de las plantas en el campo.

TERCERA PARTE:

Práctica, recetas
y material
complementario
de cada tema

Haz tuyo el arte de cuidar

Instituto de Estudios Naturales

ien 