



HERBODIETÉTICA APLICADA



**PRESENCIAL O A
DISTANCIA**



**JUEVES
DE 17 A 21H**



**COMIENZO
17/10/2024**

Instituto de Estudios Naturales

ien



FECHAS Y HORARIOS

- **Duración:** 64h /6 créditos ECTS.
- **Fecha de inicio:** 17 de octubre de 2024.
- **Fecha fin:** 13 de febrero de 2025.
- **Horario:** jueves de 17 a 21h.
- **Modalidad:** presencial retransmitida vía Zoom.
- **Precio:** 4 cuotas de 175€.
- **Lugar:** Paseo del molino, 13 (Legazpi)

CALENDARIO

octubre 2024							noviembre 2024							diciembre 2024						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

enero 2025							febrero 2025							marzo 2025						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
			1	2	3	4							1							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29	

*Este calendario puede estar sujeto a algunas modificaciones.

■ Días festivos y vacaciones* ■ Dietoterapia, fitoterapia y suplementación aplicada de 17 a 21h

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Esta formación profesional va dirigida **a todas aquellas personas que deseen ampliar sus estudios para adquirir estrategias y conocimientos específicos nutricionales y de las plantas.**

A aquellas que quieran hacer de la nutrición un arte personalizado de tratamiento. **Los conocimientos que aportaremos podrás aplicarlos tanto en tus hábitos cotidianos como en la consulta privada.**

TITULACIÓN



Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia



Al finalizar la formación profesional de **Herbodietética aplicada** otorgamos un **diploma acreditado** por la **ADYHEM** (Asociación de Dietética y Herbolarios de Madrid) y por la **APENB** (Asociación Profesional de Naturopatía y Bioterapia), **que te permitirá ejercer dentro de España** sin ningún problema.



Desde esta **formación profesional de Herbodietética aplicada** queremos dar un paso más allá para **enseñar a elaborar estrategias en consulta desde una perspectiva novedosa** que no se contempla en los cursos convencionales.

En el curso de Herbodietética nos centramos en las propiedades medicinales de la planta y en aprender cuáles son los grupos de alimentos (hidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales), su composición y propiedades, así como en los suplementos alimenticios para poder aplicar de una forma práctica la herbodietética en la salud.

Cuando ya tenemos integrada esta información básica, consideramos que es hora de ir un poco más lejos, que **es necesario ampliar nuestro punto de vista para aplicar las plantas y los alimentos de una forma específica** y de la manera más indicada **según el perfil de la persona que va a recibir un tratamiento.**

Te proponemos un abordaje donde no todas las proteínas, ni todos los suplementos o plantas son iguales.

La energética que subyace y que rodea a los elementos de la salud debe ir acorde con la energética y el metabolismo de cada persona, por eso se hace importante el estudio desde este plano más profundo. **Los resultados de esta manera serán mucho más potentes.**

¿POR QUÉ UN NIVEL DE HERBODIETÉTICA APLICADA?



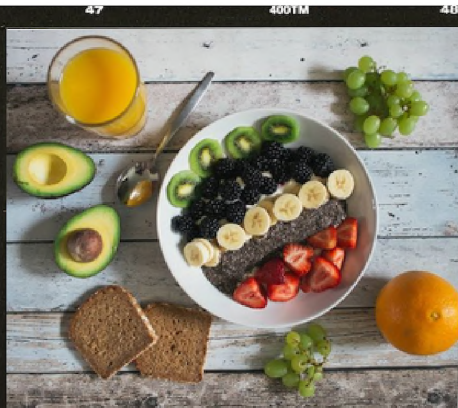
Durante toda la **formación profesional definiremos qué tipos de dietas son las más acordes a cada persona** según los perfiles metabólicos, las fortalezas o las debilidades constitucionales.

Para lograrlo **entenderemos los mecanismos fisiológicos que se ponen en marcha en las diferentes patologías para que puedas elaborar una estrategia nutricional que permita resolverlas y que incluya también una aplicación de la fitoterapia y del suplemento alimenticio.**

Las clases se basarán en **casos reales** y concretos para tener una comprensión más profunda de las sinergias de los alimentos y del conocimiento y manejo de los diferentes suplementos complementarios.

En este nivel podremos dedicarle un espacio más específico a la parte práctica y centrarnos en la persona que recibirá el tratamiento.

En otras palabras, **durante este nivel de Herbodietética aplicada pondremos el foco en la persona que recibirá el tratamiento** y no nos quedaremos en las bases generales, -que son imprescindibles y es importante tenerlas bien impregnadas-, **para poder desarrollar una visión más profunda, más específica y desde luego mucho más completa.**



¿QUÉ TE OFRECE ESTA FORMACIÓN?

- Dar continuidad a Herbodietética: Asesor en Nutrición y Plantas medicinales.
- Adquirirás conocimientos de nutrición terapéutica y diferentes protocolos desde un enfoque naturista. Por ejemplo, elaborar dietas depurativas que te ayuden a limpiar y equilibrar el organismo o dietas reconstituyentes que te ayudarán a devolver energía al sistema.
- Repasarás y adquirirás conocimientos respecto a la anatomía y la fisiología humana.
- Comprenderás cómo funciona el cuerpo humano y entenderás diferentes rutas metabólicas para poder generar estrategias nutricionales terapéuticas.
- Conocerás los principales desequilibrios del organismo por sistemas y te apoyarás también en los beneficios de las plantas medicinales, los oligoelementos y los suplementos alimenticios.
- Te conectarás con el alimento y entenderás su potencial sanador. Comprenderás en profundidad la famosa frase de que tu alimento sea tu medicamento.
- Aprenderás a abordar casos clínicos desde un enfoque terapéutico más completo apoyándote en los suplementos, la fitoterapia, los oligoelementos, las sales de Schüssler...
- Aprenderás a trabajar con un historial clínico en consulta.
- Harás de la nutrición un arte terapéutico que integra otras herramientas.

icem





METODOLOGÍA

La modalidad de esta formación profesional es presencial retransmitida en directo vía Zoom. Así, podrás matricularte de forma presencial o bien a distancia, puesto que las mismas clases presenciales se retransmitirán en el mismo horario.

Las clases englobarán tanto el contenido teórico como también las prácticas nutricionales para el tratamiento de las afecciones estudiadas.

El estudio lo realizaremos por sistemas (digestivo, circulatorio, locomotor, etc.) para repasar primero su anatomía y funcionamiento y después comprender mejor las patologías más comunes y cómo elaborar un posible tratamiento. El objetivo es que utilicemos todas nuestras herramientas: alimentos, dietas, suplementos naturales, oligoelementos y plantas.

Dentro de este estudio por sistemas queremos destacar que incluiremos la salud femenina y masculina.

OBJETIVOS

- Aprenderás sobre el funcionamiento de nuestros órganos y sistemas.
- Aprenderás a emplear los alimentos, la terapia ortomolecular y los compuestos fitoterapéuticos para prevenir/curar los desequilibrios más comunes.
- Utilizarás tus conocimientos de las plantas medicinales para establecer mejores estrategias a la hora de abordar los estados alterados de salud.
- Unirás el conocimiento ancestral a la visión científica moderna.
- Integrarás todo lo aprendido con casos clínicos.
- Aprenderás a trabajar con un historial clínico en la consulta.
- Adquirirás diferentes protocolos desde un enfoque naturista.



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.



CON LA COLABORACIÓN DE:



Mi nombre es **Fernando Aparicio**, fundador de Instituto de Estudios Naturales y graduado en Naturopatía desde hace más de 15 años. Durante este tiempo, como naturópata, me he especializado en diferentes áreas: Psiconeuroendocrinología, Alimentación y Nutrición Ortomolecular, Kinesiología Integrativa, Coaching Emocional, Terapia floral del Dr. Bach y Homeopatía Unicista. En el 2010 fundé el Instituto de Estudios Naturales con la ilusión de formar un equipo de trabajo que expandiera los conocimientos naturistas con profesionalidad y profundidad. A lo largo de estos años he coordinado los programas formativos de los diferentes cursos y desarrollado el plan educativo de la escuela. A día de hoy compagino la labor de gerencia con la docencia y la consulta privada de Naturopatía.

Hola, soy **Cristina Manjavacas**, comencé mis estudios en Belfast, donde me gradué en Queen's University con un Bachelor en Business Administration. Después de vivir en diferentes países y dedicarme al mundo de la empresa, regresé a España y comencé mi formación en el ámbito de la salud y el desarrollo y el conocimiento humano. Me gradué como Experta Universitaria en Naturopatía por el Real Centro Universitario Escorial María-Cristina. Ahí mismo me formé como Experta Universitaria en Homeopatía Integrativa y realicé estudios sobre Medicina Espagírica y Antroposófica. También me formé en Reflexología Podal y Masaje Metamórfico. Actualmente estoy cursando Psicología por la UNED y haciendo la formación en Terapia Gestalt en EMTG (Escuela Madrileña de Terapia Gestalt).



PROGRAMA



BLOQUE I:

Introducción a la nutrición y a la dietoterapia

BLOQUE II:

Estudios por sistemas de la fisiología, patologías más comunes y posibles tratamientos desde la alimentación, suplementos, dietas y plantas.

NUTRITERAPIA



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

1. Sistema digestivo.

- Anatomía y funcionamiento del sistema digestivo: mucosa digestiva, estómago, vesícula biliar-hígado, páncreas.
- Patologías comunes del sistema digestivo. Actualmente es cada vez más común encontrar personas que sufren: Intestino permeable, Síndrome de Mala Absorción, SIBO, candidiasis intestinal, Helicobacter Pylori, gastritis y úlcera intestinal, reflujo, Dispepsia, estreñimiento, diarrea, diverticulitis, problemas pancreáticos...Y mucha más sintomatología relacionada con este aparato.
- 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.



2. Sistema endocrino,

- Anatomía y funcionamiento del sistema endocrino. (hipotálamo, páncreas, tiroides, paratiroides y suprarrenales).
- Patologías comunes del sistema endocrino. 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.

3. Sistema circulatorio.

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



4. Sistema respiratorio.

- Anatomía y funcionamiento del sistema respiratorio.
- Patologías comunes 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. En estas patologías entran en juego 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.

5. Sistema renal.

- Anatomía y funcionamiento del sistema renal.
- Patologías comunes 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 que 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.



6. Sistema nervioso.

- Anatomía y funcionamiento del sistema Nervioso.
- Patologías comunes 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 o 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.

7. Sistema locomotor.

- Anatomía y funcionamiento del sistema locomotor.
- Patologías comunes 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 en nuestra sociedad.
- 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.



8. Sistema inmunológico.

- Anatomía y funcionamiento del sistema inmunológico.
- El sistema inmune no es solo un sistema de defensa, es también el encargado del reparto energético. Se ve alterado cada día por la alimentación que llevamos, la salud intestinal, los medicamentos y demás factores que nos llevan a alteraciones como el asma, las patologías autoinmunes, enfermedades de la piel, alergias o intolerancias alimentarias, cada vez son más las personas que los sufren y a edades cada vez más tempranas.
- Una alimentación específica, la suplementación ortomolecular y los remedios naturales son fundamentales para su mejora.
 - 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.

9. 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.



10. 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.

11. Trabajo práctico en consulta.

- Anamnesis
- Resolución de Casos clínicos

Haz tuyo el arte de cuidar

Instituto de Estudios Naturales

ien 