

Herbodietética

 *Escuela Internacional de Naturopatía*

Conocer las plantas y sus beneficios además de dominar la nutrición humana como base de la salud y el bienestar es el objetivo final que persigue esta formación.

MODALIDADES.-

1. **Mentoring Personal** (Clases Particulares en Directo a través de webcam) Un profesor solo para ti: 1.200€ y seis meses de duración. Clases semanales.
2. **Programa AFI:** Seis meses de duración/ si compartes con tres compañeros 50€ cada mes/si compartes con dos compañeros 67€ cada mes.
3. **Cursos Grupales Presenciales** (pregunta por tu localidad): 1.200€ / seis fines de semana.

PRECIO.- Matrícula de 100€ + 6 mensualidades de 200€ cada una.

FORMA DE PAGO.- Ingreso en c/c o Western Union o Money Gram (para alumnos no residentes)

TITULACION.- Una vez superadas las pruebas obtendrás el título de *Técnico Naturopático en Herbodietética*, homologado por la Organización Colegial Naturopática FENACO.

SALIDAS PROFESIONALES.- Con esta formación podrás estar al frente de un herbolario o biotienda. Podrás asesorar en cuestiones de higiene alimentaria a usuarios de gimnasios, equipos deportivos, centros de estética e imagen, y a cualquier persona que desee obtener beneficios de una alimentación equilibrada con la ayuda de las plantas y sus efectos.

INICIO DEL CURSO.- En el Mentoring Personal el alumno decide cuándo comenzar dado que recibe clases particulares y solo necesita coordinarse con el

profesor. En el caso del Programa AFI cuando se completa grupo. Y presencial grupal cuando se convoca.

REQUISITOS.-

1. Ser mayor de edad o tener autorización
2. Contar con un PC, webcam, micrófono, conexión a internet.
3. Todo tu interés.

OBJETIVOS.-

1. Aprender los conceptos básicos utilizados en dietética.
2. Estudiar los componentes fundamentales de los alimentos y sus correspondientes procesos digestivos.
3. Manejar correctamente las tablas de composición de los alimentos.
4. Realizar recomendaciones dietéticas con conocimiento de causa.
5. Orientar y complementar las reglas higiénico-dietéticas según la recomendación del profesional de las Ciencias de la Salud.
6. Aprender la nomenclatura científica utilizada en Herbología.
7. Saber las distintas preparaciones en que se presentan los fitoelementos.
8. Conocer y utilizar los elementos fitológicos de la fitopea.
9. Entender la composición de los compuestos fitológicos y manejar sus elementos.
10. Manejo y utilización de la información presentada por los distintos laboratorios.

MATERIALES.- Manuales sobre el contenido.

INFORMACIÓN

- (34) + 606 264 006
- (34) + 951 661 687 / 958 586 609
- naturopatia.formacion@gmail.com

Tema 1. GENERALIDADES.

- Introducción.
- Conceptos de nutrición, alimentación, bromatología.
- Nutriente y alimento.

Tema 2. BASES FISIOLÓGICAS DE LA DIGESTIÓN.

- Introducción y sistema digestivo.
- Absorción.
- Digestión.
- Metabolismo.

Tema 3. COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS.

- Glúcidos.
- Lípidos.
- Proteínas.
- Vitaminas.
- Minerales.
- Fibras.
- Agua.

Tema 4. GRUPOS DE ALIMENTOS.

- I: Carnes, pescados, mariscos, huevos, legumbres, germinados, setas.
- II: Leche y derivados lácteos.
- III: Cereales, arroz y patatas.
- IV: Verduras y frutas.
- V: Aceites y grasas.
- VI: Bebidas y alimentos azucarados.
- Complementos: Sal y vinagre.



*Escuela Internacional
de Naturopatía*

- Complementos: Hierbas aromáticas y especias.

Tema 5. EQUILIBRIO ALIMENTARIO.

- Dieta equilibrada, alimentación saludable.
- Normas y características del equilibrio nutritivo.
- Valor energético de los nutrientes.
- Metabolismo basal.

Tema 6. ELABORACIÓN DE DIETAS.

- Factores que influyen en la elaboración de la dieta.
- Requerimiento energético.
- Índice de masa corporal, metabolismo basal, valor calórico total.
- Normas para la elaboración de una dieta diaria y semanal.

Reparto de principios inmediatos y grupos de alimentos.

MÓDULO HERBOLOGÍA

1. INTRODUCCION

- Las plantas y la salud.
- Planta medicinal y fitonutrientes.

2. MATERIAS PRIMAS DE LAS PLANTAS

- Productos obtenidos por medio mecánico
- Productos obtenidos por acción del calor
- Productos obtenidos usando disolventes

3. FORMAS DE PRESENTACION Y ADMINISTRACION DE LAS PLANTAS

- Preparación de remedios a base de plantas.
- Vía interna
- Tisanas
- Vía externa

4. CLASIFICACION DE LAS PLANTAS

- Partes de la planta.
- Listado de acción de las plantas.

5. PRINCIPIOS ACTIVOS DE LAS PLANTAS. FITOQUIMICA

- Alcaloides
- Taninos.
- Ácidos vegetales.
- Aceites volátiles.
- Alcoholes.
- Carbohidratos
- Cumarinas
- Flavonoides y flavonas
- Glúcidos
- Esencias y resinas
- Plantas con vitaminas

6. Intervención en sistema digestivo.

7. Intervención en hígado.

8. Intervención vesícula biliar.

9. Intervención intestino.

10. Intervención riñones.

11. Intervención problemas de piel.

12. Intervención sistema respiratorio.

13. Intervención sistema circulatorio.

14. Intervención sistema nervioso.

15. Intervención sistema endocrino femenino.

16. Intervención sistema endocrino masculino.

17. Intervención sistema óseo.



*Escuela Internacional
de Naturopatía*