Vive FuerteMente

Plaskett International College
Health & Nutrition Courses

Certificado en Nutrición y Salud: Nutrición Holística para la Salud

CERTIFICADO EN NUTRICION Y SALUD – ¿QUÉ ES?

Hoy en día todo el mundo necesitaría tener unos conceptos básicos de nutrición. La importancia de esta materia es evidente y está in crescendo.

Si aplicas los conocimientos que adquirirás del curso de nutrición y salud podrás conseguir un mejor estándar de bienestar en el presente y una prolongación de la buena salud para el futuro.

Nuestro curso en Nutrición y Salud te enseñará principios básicos de nutrición y te ayudará a formular dietas sanas y establecer protocolos de suplementación basados en una buena información cuando te encuentres con la amplia variedad de suplementos nutricionales que se pueden encontrar en el mercado hoy en día. Específicamente te ayudará a:

- Ganar un conocimiento general de nutrición;
- Entender los fundamentos de las necesidades nutricionales a nivel celular;
- Apreciar el papel de carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales;
- Entender de forma básica como estos nutrientes trabajan en el organismo;
- Ser consciente de los beneficios tan enormes que pueden conseguirse con un cambio de dieta adecuado;
- Apreciar los méritos en cuanto a la salud de alimentos y nutrientes concretos.

Este curso en nutrición y salud es imprescindible para cualquier persona que sea una apasionada de la salud.

También será útil para aquellas personas para las que la nutrición está implicada en su línea de trabajo y por tanto les puede venir bien un mejor entendimiento del tema para mejorar el servicio que ofrecen.

NUESTRA FILOSOFÍA DE ENSEÑANZA

- Ofrecer una formación de calidad en el estudio de la Nutrición y la Salud que es realmente holística en su naturaleza.
- Equipar a nuestros estudiantes con la profundidad de conocimiento y el rango de habilidades necesarias para ser competentes y tener éxito.
- Desarrollar el crecimiento personal al presentar ideas y tareas relacionadas con la integración del pensamiento científico y naturopático.
- Instilar un espíritu de profesionalidad en todo lo que enseñamos y hacemos.

NUESTROS MÉTODOS DE ENSEÑANZA

- Este curso se presenta a través de nuestra página web como una descarga de PDF.
- Se le asignará un tutor personal que le proporcionará apoyo vía email y/o a través de una plataforma virtual (Meet, Zoom, etc.) durante la duración de su periodo de estudio.
- Usamos una serie de tests de preguntas múltiples para evaluar tu entendimiento del curso. El material del curso puede ser usado como referencia cuando completes las respuestas y estas deben ser enviadas al tutor para que las corrija.

CAPÍTULO 1: LOS PRINCIPALES MACRONUTRIENTES Y LOS ALIMENTOS ASOCIADOS

En la Sección 1, empezamos el estudio de los nutrientes y alimentos analizando los principales macronutrientes que contiene nuestra dieta: proteína, carbohidratos y grasas. Antes de que podamos considerar las vitaminas y minerales de manera individual, tenemos que conocer los nutrientes que constituyen la mayor parte de nuestra dieta, llamados macronutrientes. Estos nutrientes son los que nos suministran energía, aminoácidos esenciales y ácidos grasos. Necesitamos entender bien cómo funcionan para poder manejarlos en la dieta con destreza.

Áreas Cubiertas
• PROTEINAS
• CARBOHIDRATOS
• FIBRA
• GRASAS
• CLASES DE ALIMENTOS SEGÚN SU COMPOSICIÓN

CAPÍTULO 2: LA CÉLULA Y LA ENERGÍA CELULAR

Esta sección nos da información sobre la naturaleza de la célula y explica cómo se genera la energía celular y que funciones debe realizar la célula usando esta energía. Explica las calorías como unidades de medida energética y el papel dinámico de las enzimas en las células.

Áreas Cubiertas

• LA CÉLULA
• ENERGIA CELULAR
• EL CONTENIDO ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS
• ¿QUÉ HACE EL ORGANISMO CON SU ENERGÍA?
• ¿CÓMO SE LIBERA LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS?
• ENZIMAS
• LA GRAN IMPORTANCIA DE LA ENERGÍA CELULAR
• LA VITALIDAD DE LAS CÉLULAS Y TEJIDOS
• EL PAPEL FUNDAMENTAL DE LA GLUCOSA
• ¿CUÁLES SON LOS FACTORES PRINCIPALES QUE EROSIONAN LA VITALIDAD?
• LOS COFACTORES ENZIMÁTICOS
• EL MEDIOAMBIENTE INTERNO DE LA CÉLULA
• EL VENENO DE LAS ENZIMAS

CAPÍTULO 3: EL MEDIOAMBIENTE INTERNO DE LA CÉLULA

Explica la importancia de sostener un ambiente controlado dentro de la célula. En particular hace hincapié en la importancia de mantener un equilibrio entre sodio y potasio y entre calcio y magnesio.

Áreas Cubiertas
• INGESTAS DESEQUILIBRADAS DE SODIO Y POTASIO
• EL EQUILIBRIO ENTRE CALCIO Y MAGNESIO
• EL MAL MANEJO DEL CALCIO

CAPÍTULO 4: LA NECESIDAD DE LA CÉLULA DE AUTO DESINTOXICARSE

Este capítulo muestra como la célula necesita mantenerse vital y activa y conservar la integridad de sus sistemas energéticos y enzimas. Presta especial atención a como la célula necesita excretar el material de desecho y las toxinas y desintoxicarse de manera activa. Este enfoque es naturopático a la vez que científico.

Áreas Cubiertas
• ELIMINACIÓN NATUROPÁTICA
• EL CONCEPTO DE LA AUTO-PURIFICACIÓN CELULAR
• NATUROPATIA
• VITALIDAD
• CRÓNICO Y AGUDO
• SUPPRESION

CAPÍTULO 5: LOS MICROMINERALES Y SU CONTRIBUCIÓN A LA CÉLULA

Esta sección enfatiza y explica la importancia de los microminerales. Los muestra en su papel como activadores enzimáticos y como contribuyen de esta manera a la energía celular y a mantener la integridad de la célula y sus funciones. Explica los papeles clave de los microminerales y sus características.

Áreas Cubiertas
• COMO LOS METALES ACTÚAN COMO ACTIVADORES ENZIMATICOS
• HIERRO
• ZINC
• MANGANESO
• COBRE
• CROMO
• SELENIO
• MOLIBDENO
• POLÍTICA GENERAL DE SUPLEMENTACIÓN DE METALES TRAZA
• MICRO-MINERALES NO METALICOS
• METALES TOXICOS
• NOTAS SOBRE MACROMINERALES METALICOS

CAPÍTULO 6: VITAMINAS

Esta sección cubre el grupo completo de vitaminas. Nos muestra como activan las enzimas, contribuyen a la energía celular e incrementan la vitalidad. Nos explica sus distintas funciones y sus características.

Áreas Cubiertas
• DEFINICIÓN DE VITAMINAS
• INGESTAS Y RIN DE VITAMINAS
• COMO ACTUAN LAS VITAMINAS
• LAS VITAMINAS
• NUTRIENTES QUE NO SON VITAMINAS
• COMO LAS VITAMINAS CONTRIBUYEN A LA ENERGÍA CELULAR E INCREMENTAN LA ENERGÍA VITAL
• FUENTES ALIMENTICIAS DE VITAMINAS

CAPÍTULO 7: FLORA INTESTINAL – CÓMO AYUDA A LA DESINTOXICACIÓN Y AL MANTENIMIENTO DE UN BUEN AMBIENTE DENTRO DEL ORGANISMO

Esta sección explica como la compleja población de bacterias en los intestinos contribuyen a mantener la vitalidad y la salud. En particular dejará claro como estas bacterias ayudan a desintoxicar y mantener un buen ambiente dentro del organismo el cual es esencial para la salud. Incluye explicaciones sobre cómo nutrir tu propia flora intestinal.

Áreas Cubiertas
• LAS BACTERIAS DEL INTESTINO GRUESO (COLON)
• EL ENFOQUE ALTERNATIVO SOBRE FLORA DESEABLE E INDESEABLE
• LOS BENEFICIOS DE LA ACIDEZ EN EL COLON
• EL EFECTO DE LA FLORA INTESTINAL SOBRE LAS FUNCIONES PURIFICADORAS
• LA ASOCIACIÓN DE LOS LACTOBACILLUS CON LA LECHE
• SINTESIS Y ABSORCIÓN DE LAS VITAMINAS B

• LOS EFECTOS RECIPROCOS DE LA FLORA INTESTINAL
• LA FLORA INTESTINAL DESDE LA INFANCIA HASTA LA EDAD ADULTA
• CANDIDA ALBICANS
• COMO MANTENER LA FLORA INTESTINAL
• EL USO DE PREPARADOS DE FLORA

CAPÍTULO 8: CARACTERÍSTICAS DE LOS PRINCIPALES ALIMENTOS. ALIMENTOS SUPRESORES FRENTE A ALIMENTOS ELIMINADORES

Esta sección identifica los alimentos 'supresores' - aquellos que bloquean los mecanismos de eliminación de toxinas. Los diferencia de los alimentos 'eliminadores' - aquellos que facilitan o intensifican la limpieza de toxinas. Te da las características en este sentido de los grupos principales de alimentos. Te dice que alimentos más problemáticos debes eliminar e identifica los alimentos productores de acidez.

Areas Cubiertas
• LA LECHE COMO ALIMENTO PROBLEMÁTICO
• EL TRIGO Y EL CENTENO COMO ALIMENTOS PROBLEMATICOS
• VEGETALES
• RELACIÓN DE LA ELIMINACIÓN CON LA ACIDEZ
• LOS DOS PASOS DE LA ELIMINACIÓN
• LOS CEREALES NETUROS
• SAL
• AZUCAR

CAPÍTULO 9: LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Esta parte te proporciona una gran cantidad de datos sobre la composición de los alimentos, su contenido nutricional y las principales diferencias entre ellos. Un enorme conjunto de datos para ayudarte a diseñar tus propias dietas saludables.

Áreas Cubiertas
• COMENTARIO SOBRE LAS TABLAS DE ALIMENTOS
• LA DISTRIBUCIÓN DE LOS MACRONUTRIENTES
• LA DISTRIBUCIÓN DE LOS MINERALES

CAPÍTULO 10: ALERGIAS, INTOLERANCIAS Y SENSIBILIDADES. LOS MICROMINERALES Y SU CONTRIBUCIÓN A LA CÉLULA

Esta sección es una introducción a las alergias y las intolerancias - lo que son, señales físicas y síntomas; las más frecuentes; alergias enmascaradas y/o adictivas; causas de las alergias - nutricionales, químicas, emocionales y mentales; estados de las alergias; diferentes tipos de alergias - fijas, variables, cíclicas; cómo manejar alergias y sensibilidades - como enfrentarlas; dietas rotativas (incluyendo la tabla rotativa); análisis de alergias y sus limitaciones; aditivos alimentarios y químicos en los alimentos; el papel de la nutrición en las alergias.

Áreas Cubiertas
• DEFINICIÓN DE REACCIÓN ALERGICA
• LA NATURALEZA DE LAS ALERGIAS Y SUS EFECTOS
• REACCIONES OBVIAS
• LAS CUATRO CLASES PRINCIPALES DE ALERGIAS
• LAS POSIBLES CAUSAS SUBYACENTES DE LAS ALERGIAS
• LOS TESTS DE ALERGIA Y SUS LIMITACIONES
• ¿DE QUE AYUDA DISPONEMOS PARA ABORDAR LAS ALERGIAS?
• EL PAPEL FUNDAMENTAL DE LA NUTRICIÓN EN EL TRATAMIENTO DE LAS ALERGIAS

• COMO LAS ALERGIAS INTERFIEREN CON LOS TRATAMIENTOS
• EL CONCEPTO DE NEUTRALIZACIÓN
• EL ENFOQUE ALOPÁTICO U ORTODOXO

CAPÍTULO 11: DISEÑANDO DIETAS

Esta sección proporciona una guía clara sobre como diseñar dietas de mantenimiento que, comparadas con la mayoría de las dietas comunes, ayudan a mejorar la salud.

Áreas Cubiertas
• PARRAFOS DIETARIOS
• USANDO LOS PARRAFOS DIETARIOS PARA DISEÑAR DIETAS

CAPÍTULO 12: EL USO DE SUPLEMENTOS

Esta sección explica y desmitifica el tema de los suplementos nutricionales de vitaminas y minerales y su uso. Te permite diseñar dietas sencillas de mantenimiento y programas de suplementos para mejorar la salud.

Áreas Cubiertas
• GUIA GENERAL PARA EL USO DE SUPLEMENTOS
• SIEMPRE ATENDER LA DIETA PRIMERO
• PREPARACIÓN PARA LA SUPLEMENTACION CON VITAMINAS Y MINERALES
• PASOS EN LA TOMA DE SUPLEMENTOS
• COMBINACIONES SIMPLES Y EFECTIVAS
• LAS CUALIDADES ELIMINATORIAS DEL MAGNESIO Y EL CALCIO
• COMBINACIONES USADAS MENOS FRECUENTEMENTE
• USO DE FORMULACIONES MULTIPLES
• AÑADIENDO LOS ELEMENTOS TRAZA COMO UN ESTIMULANTE ADICIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE TOXINAS Y PARA LA CORRECCIÓN DE DEFICIENCIAS

• SIGUIENTE ETAPA – ZINC AND MANGANESO
• CONDICIONES EN LAS QUE LOS PRACTICANTES DE MEDICINA NUTRICIONAL PODRÍAN USAR TALES FÓRMULAS
• VITAMINAS A & D
• VITAMINAS C & E
• COLINA & INOSITOL
• PANTOTENATO CALCICO
• EL ROL DEL PRACTICANTE DE MEDICINA NUTRICIONAL

Por favor, ten en cuenta, sin embargo, que, aunque este curso sirve como una introducción excelente a la nutrición ortomolecular como terapia, no está diseñado como un curso completo de Nutrición Ortomolecular o Terapéutica. Los terapeutas nutricionales están formados para tratar la enfermedad a través de la nutrición y tienen una formación más profesional que incluye un gran contenido en materia médica. Sin embargo, este curso puede ser un primer paso hacia este objetivo, ya que te familiarizará con esta terapia y te ayudará a decidir si la nutrición terapéutica puede ser tu profesión en el futuro o una extensión añadida a lo que ya haces.

DURACIÓN

TITULO DEL CURSO: Certificado en Nutrición y Salud	Nº horas
Materiales de Aprendizaje	40 horas
Repaso de Lectura	3 horas
Preparación/Evaluación	5 horas
Contacto entre tutor y estudiante	Hasta 2 horas
Total horas	**50 horas**

Duración estimada del curso (considerando un total de 8 horas semanales):

6 semanas.

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Existe un límite de tiempo?**

No, ya que es autodidacta, puedes tomarte el tiempo que desees. Para recibir tu certificado sí es necesario cumplir con los trabajos en cada parte. El tutor se te asigna por el periodo estimado del curso +/- 6 meses extras. Si se alarga tu periodo de estudio, la culminación sería presentando el trabajo al correo indicado, y nuestro staff validará la culminación para efectos de la entrega del certificado.

- **¿Puedo acelerar el estudio del curso?**

Sí, algunos estudiantes prefieren estudiar a tiempo completo para acabar antes el curso. Estamos preparados para eximir de algunos temas específicos o trabajos a aquellos alumnos que hayan cursado algunas materias anteriormente. Sin embargo, dado que sentimos que nuestra filosofía de enseñanza es de alguna manera bastante única, nos gusta que nuestros estudiantes traten todas las secciones del curso.

- **¿Tendré un tutor personal?**

Sí, se te asignará un tutor al inscribirte. Tu tutor asignará ciertos momentos de la semana en los que está disponible para los estudiantes que deseen contactarle email/plataforma digital. También puedes tener un apoyo extra de tu tutor si te encuentras con dificultades a la hora de entender los textos o completar los trabajos.

- **¿Dónde podemos conseguir los libros?**

Todo el material de lectura de este curso te será enviado oportunamente en PDF.

- **¿Qué recibiré al final del curso?**

Recibirás un certificado, tanto digital, como físico.

- **¿Cuál es la acreditación del curso?**

La acreditación que recibirás es del IITT “International Institute for Complimentary Therapy.

- **¿Hacen falta clases presenciales en algún momento?**

No, este es un curso totalmente a distancia. No hay exámenes presenciales tampoco, todos los trabajos son en forma de ensayos y casos clínicos que se envían al tutor por email.