Vive FuerteMente

Plaskett International College
Health & Nutrition Courses

Parte 1: Diploma en Nutrición Medicinal: Bases de la Ciencia de la Salud y la Nutrición

NUTRICIÓN MEDICINAL – ¿QUÉ ES?

La Nutrición Medicinal es una forma de terapia que utiliza los alimentos, los suplementos de nutrientes y procedimientos de desintoxicación para aliviar o prevenir problemas de salud crónicos. Mientras que cualquiera puede manipular una dieta, para tener la capacidad de aplicar la nutrición para mejorar la salud de forma efectiva hacen falta la aptitud y la destreza de un buen profesional. Las prescripciones están basadas en la historia médica, familiar y nutricional, y los terapeutas desarrollan capacidades de diagnóstico específicas a esta forma de medicina.

Nuestra terapia es holística ya que:

- No utiliza drogas químicas;
- Respeta la vitalidad de las células y los tejidos;
- Apoya los procesos biológicos en vez de usar métodos inhibitorios;
- Reconoce hasta qué punto los procesos mentales dependen de la nutrición del cerebro;
- Reconoce el estado emocional del paciente.

Una terapeuta de Nutrición puede ofrecer ayuda en un amplio rango de enfermedades, la mayoría de las cuales no son consideradas por la medicina convencional como enfermedades nutricionales. Abarcan una diversidad extremadamente amplia de enfermedades crónicas, incluyendo la mayoría de las enfermedades y una gran colección de síntomas – físicos, emocionales y mentales – los cuales se pueden experimentar frecuentemente fuera del ámbito del diagnóstico médico convencional.

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 autoevaluaciones para que calibres tu propio progreso en el aprendizaje, combinadas con un total de 4 trabajos que son evaluados por el tutor. El último de estos trabajos se basa en el Estudio de un Caso de un cliente propio que quiera perder peso. Esto es una oportunidad para demostrar totalmente todo lo que has aprendido durante el curso.

PARTE 1

BASES DE LA CIENCIA DE LA SALUD Y LA NUTRICIÓN

CAPÍTULO 1: EL MODELO HOLÍSTICO DE SANACIÓN

Este capítulo te da un programa de estudio y unas claves para que aproveches al máximo el tiempo que dedicas a estudiar el curso. También te enseña los principios básicos de la nutrición como proceso biológico. En cuanto a principios naturopáticos te explica la necesidad de liberar los tejidos corporales de toxinas y de residuos celulares que arrastran a las células hacia la cronicidad. En esta sección examinamos en detalle las toxinas, su naturaleza y sus fuentes. Su comportamiento y efectos cuando entran en el organismo, el tipo de daño que ejercen en los tejidos, y, sobre todo, los mecanismos mediante los cuales pueden ser eliminadas y el daño reparado. Los efectos de la toxicidad en la salud están claramente demostrados científicamente como veremos en este capítulo. Para poder entenderlos bien tenemos que poder visualizarlos a nivel celular. Por eso en este capítulo se incluye un apartado que explica la estructura y los procesos biológicos de las células.

Áreas Cubiertas	
• Técnicas de Estudio	• El concepto de comida libre de toxinas
• Introducción - Cuidando El Cuerpo	• Alimentos biológicos y la purificación del agua
• La Fuerza Vital	• Radicales libres y antioxidantes
• Parar la podredumbre y empezar la recuperación	• Las vías de entrada y salida de toxinas
• Movimiento de toxinas dentro y fuera del cuerpo	• Daños causados por toxinas en los tejidos
• Nuestra relación con la medicina ortodoxa	• Detoxificación
• La naturaleza de las toxinas naturales y las toxinas químicas no naturales	• La relación entre carga tóxica y daño

MANUAL ADJUNTO: LA CELULA

• Cómo fue descubierta la célula
• La Estructura de las células – sus membranas y organelos
• Comunicación entre células
• Diferentes tipos de células
• Factores que amenazan la vida de la célula
• Procesos eliminatorios

CAPÍTULO 2: LOS MINERALES Y LA NUTRICIÓN – PARTE 1

Los minerales tienen un lugar de preferencia entre todas las clases de nutrientes porque son muy vulnerables a estar en deficiencia o desequilibrio en la sociedad y forma de vida actuales. El Dr. Plaskett nos dice "Corrige los niveles de minerales antes que nada" resumiendo su importancia vital. En esta sección aprenderás como los macronutrientes (aquellos que necesitamos en cantidades más abundantes) depende unos de otros y como los microminerales no pueden llevar a cabo sus funciones eficientemente si los macrominerales no están balanceados. Este capítulo nos da una base muy sólida para el estudio y manejo de los macrominerales - sodio, potasio, calcio, con el magnesio tratado en el capítulo 5. Creemos firmemente que pocas escuelas de nutrición Medicinal explican tan a fondo los cimientos de la nutrición celular que constituyen los macrominerales. Los efectos del equilibrio de estos minerales se dejan ver en todos los demás capítulos que veremos más adelante. Podrás entender diversos aspectos de los macrominerales que afectan la salud y sin embargo no aparecen en los temarios de nutrición de las universidades ni de las escuelas médicas.

Áreas Cubiertas	
• Composición del cuerpo humano	• La bomba de sodio
• Generalidades sobre los macrominerales	• El sodio y el potasio en los alimentos
• Fuentes de minerales nutricionales	• La administración de potasio en terapia
• La Concentración biológica de minerales	• Calcio en el esqueleto y los dientes
• Los microminerales como catalizadores	• Calcio en los fluídos corporales
• Minerales Tóxicos	• El control hormonal del calcio
• Digestión, absorción y almacenamiento	• La osteoporosis y los desacuerdos en las necesidades de calcio

• Antagonismos entre minerales	• El calcio en los alimentos
• El equilibrio entre el sodio y el potasio	• El “mal manejo del calcio”
• Síntomas de exceso o deficiencia de sodio y potasio	• Los suplementos de calcio

MANUAL ADJUNTO: LA QUÍMICA DE LA NUTRICIÓN

Aunque es posible enseñar nutrición sin tener que explicar la naturaleza química de los nutrientes, es mucho mejor que tengas al menos unos conocimientos generales. El capítulo 2 lleva adjunto un cuaderno sobre Química para aquellos estudiantes que no estén familiarizados con este tema. Sin embargo, no esperamos que seas un experto en estructuras químicas. Lo que queremos es que entiendas los términos y las cuestiones fundamentales. Este cuaderno te permitirá en tu futura profesión como nutricionista manejar los elementos químicos y calcular contenidos de nutrientes.

- Elementos, compuestos y moléculas
- Valencia
- Iones, ácidos y sales
- Combinando proporciones y moles
- Compuestos de carbono y grupos funcionales
- Oxidación and reducción
- Calculando el contenido de vitaminas y minerales de los suplementos

CAPÍTULO 3: LOS MACRONUTRIENTES – PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS, GRASAS Y ENERGÍA

Estos nutrientes proporcionan el combustible y las materias primas necesarias para el organismo. La nutrición ortodoxa enseña este tópico muy en profundidad. En cuanto a las estructuras de los compuestos enseñamos lo mismo que la nutrición ortodoxa. Sin embargo, con las tres clases principales de macronutrientes hay algunos puntos de desacuerdo con el punto de vista alternativo. En relación con las proteínas tienen que ver con evitar los excesos, y reducir las fuentes animales de proteína por razones naturopáticas entre otras. Con los carbohidratos el desacuerdo es el reconocimiento del daño a largo plazo que hacen los azúcares libres y la importancia crucial del mantenimiento y control de los niveles de glucosa en sangre. La nutrición convencional afirma tener esto en cuenta, pero hay una diferencia enorme en el énfasis que le dan. En cuanto a los lípidos vemos fallos en cuanto al equilibrio de los ácidos grasos esenciales y la importancia que se le da a los

fosfolípidos en la dieta. También te hablaremos de la propensión de las grasas a formar toxinas y de la necesidad de moderar la ingesta de grasas. Todos estos desacuerdos de la nutrición alternativa tienen una base científica, que te explicaremos en detalle.

La naturaleza química de estos macronutrientes está explicada en detalle para aquellos que deseen profundizar en el tema, pero con la opción de verla más rápidamente para aquellos que no.

Áreas Cubiertas	
• Distintos tipos de proteínas	• La síntesis de las grasas
• Los aminoácidos en las proteínas	• Los diferentes tipos de ácidos grasos
• La estructura de las proteínas	• La esencialidad del omega 6 y el omega 3
• Las proteínas en los alimentos	• Los lípidos y la trombosis coronaria
• Los aminoácidos esenciales y la calidad de la proteína	• El colesterol, incluye los niveles de colesterol en sangre
• El equilibrio de nitrógeno y el metabolismo de la proteína	• La grasa en la dieta occidental
• Proteínas en la terapia	• Las toxinas que se originan del daño químico a las grasas
• Los azúcares simples y los derivados del azúcar	• Lecitina y otros fosfolípidos
• Di, tri y polisacáridos	• Unidades de medida de energía
• Transformaciones del carbohidrato	• El contenido energético de los alimentos y combustibles
• Azúcares y almidón en la dieta	• El gasto de energía de los humanos
• Control del azúcar en sangre	• Tasa de metabolismo basal
• Energía metabólica	

CAPÍTULO 4: ALIMENTOS Y CLASES DE ALIMENTOS

Propiedades, Composición y Efectos Naturopáticos:

Los méritos y las desventajas del trigo, la leche y la carne son analizados en detalle y expuestos desde el punto de vista científico y naturopático. Es un tema a debate en el que la evidencia científica deja poco espacio para la discusión. Se estudiará en detalle los beneficios, naturaleza y composición de los vegetales y las frutas, no sólo como grupos de alimentos sino también como subgrupos e incluso como plantas. Serás capaz de aconsejar el consumo de determinadas frutas y vegetales y sabrás cuales en particular será mejor usar. Los grupos de legumbres, nueces, semillas, pescados, mariscos, así como

bebidas, serán también analizados en función de su composición e idoneidad para ser o no incluidos en dietas de tratamiento. La acidez y alcalinidad de distintos tipos de alimentos también se estudia en este capítulo. Este capítulo trata de todo lo relativo a los alimentos, pero también te va a alimentar tu hambre de conocimiento.

Áreas Cubiertas	
• El grano del trigo y el trigo molido	• Composición de 49 vegetales diferentes
• Tipos de panes	• Potential hazards of plant foods
• Problemas nutricionales del trigo y la alergia al trigo	• Composición y naturaleza de legumbres, frutos secos y semillas
• Trigo germinado y verde de trigo	• La composición de las diferentes carnes
• Cebada, avena y centeno	• Efectos naturopáticos negativos asociados con las carnes
• La composición de las leches	• La composición de los tipos de pescado
• La leche como alimento para la infancia	• El pescado como fuente de omega 3
• La variedad de productos lácteos	• Marisco y crustáceos
• Los problemas nutricionales y de salud asociados con la leche	• Problemas nutricionales del té y el café
• Alergias e intolerancias a la leche	• La composición de las frutas
• Leche escondida en los alimentos	• Las fuertes propiedades eliminatorias de la fruta
• El contenido en minerales de los vegetales y su vitalidad	• Alimentos generadores de acidez y alcalinidad
• El efecto eliminatorio de los vegetales	• Como usar las tablas de composición de alimentos

MANUAL ADJUNTO: TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

CAPÍTULO 5: LOS MINERALES Y LA NUTRICIÓN - PARTE 2

Cada miembro del grupo de microminerales será estudiado en profundidad. Es un área de estudio fascinante en la que te sorprenderás de cómo cantidades tan pequeñas de un nutriente pueden tener tal efecto en el organismo y en la salud. Cada micromineral tiene su propio patrón de efectos que surgen tanto de su deficiencia como de su exceso. Casi como una la rúbrica individual de cada micromineral. Estos rasgos se estudian en este capítulo, pero serán aplicados más adelante cuando aprendas a hacer un diagnóstico para determinar los desequilibrios de microminerales de tus pacientes.

El papel fundamental del magnesio se examina en esta sección junto con los principios para usar el magnesio en terapia. Este elemento tiene una función clave dentro de los macrominerales y ejerce un control determinante sobre la eliminación naturopática de toxinas.

Áreas Cubiertas	
• Hierro, zinc, cobre, manganeso, selenio, cromo, molibdeno, yodo, silíceo, flúor, vanadio. Para cada uno de los microminerales: contenido corporal; funciones fisiológicas; efectos de deficiencia o exceso; toxicidad; factores que promueven su retención o su pérdida; presencia en los alimentos; fórmulas químicas; enfermedades asociadas; el uso de suplementos.	• Funciones del magnesio en el organismo • El magnesio en los alimentos • Efectos, enfermedades y síntomas de la deficiencia de magnesio • Expectativas naturopáticas de la terapia con magnesio.

MANUAL ADJUNTO: ESTEROIDES Y HORMONAS TIROIDEAS

CAPÍTULO 6: LAS VITAMINAS Y CÓMO FUNCIONAN

Las vitaminas son mayoritariamente micro catalizadores, así como lo son los microminerales. En este capítulo se estudian dieciséis de ellas. Primeramente, explicamos sus efectos en el organismo y después continuamos estableciendo la forma en que pueden ser usadas, ya sea por su efecto terapéutico directo o como apoyo de otros componentes nutricionales de la terapia. Como ocurre con todos los demás nutrientes, os daremos evidencias tanto científicas como naturopáticas.

Áreas Cubiertas	
• Para cada una de las vitaminas y sustancias relativas: contenido corporal; precursores; funciones fisiológicas; efectos de deficiencia o exceso; toxicidad; factores que promueven su retención o pérdida; presencia en los alimentos; formulaciones químicas; enfermedades asociadas; el uso de suplementos.	• Vitamina A; betacaroteno; Vitaminas B: tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, B12, ácido fólico, colina, inositol; Vitamina C, Vitaminas D1 y D2; tocoferoles (Vitamina E); Vitamina K.

MANUAL ADJUNTO: ACIDOS NUCLEICOS

CAPÍTULO 7: FLORA INTESTINAL Y EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD

Es posible manejar y manipular la flora intestinal – las bacterias que habitan en nuestro intestino- para de este modo conseguir optimizar la salud. Los antibióticos y algunos errores en la dieta trabajan en la dirección opuesta, favoreciendo un tipo de flora que genera toxicidad. Esta sección aporta datos y técnicas tanto científicas como naturopáticas y explica cómo aprovechar el potencial que reside en la flora intestinal para ayudarnos a mejorar y mantener la salud. Es un área crucial del tratamiento nutricional. Prácticamente cada paciente que vayas a tratar va a necesitar que revises si necesita o no la toma de un suplemento de probióticos.

La otra parte de este capítulo trata sobre el mantenimiento de la salud. Te presentamos aquí unas generalidades sobre la parte preclínica del curso con un resumen de las necesidades nutricionales y consejos para diseñar dietas saludables, pero no necesariamente, de momento, terapéuticas. Incluye el análisis de las necesidades nutricionales especiales de grupos de población vulnerables. Se te presentarán casos de pacientes de diversas edades y condiciones y se te pedirá que seas capaz de dar unas indicaciones de que tipo de dieta será más favorable para su salud. También revisa la producción de alimentos libres de toxinas y los peligros de la industrialización de los alimentos. Finalmente, hay una introducción al uso de suplementos y una discusión de las estrategias para la desintoxicación y para evitar la toxicidad, para con esto seguir apoyando el mantenimiento de una buena salud.

Áreas Cubiertas	
• La visión naturopática de los beneficios de la flora intestinal	• Revisión de la dieta británica
• El efecto de la dieta en la flora	• Las necesidades de nutrientes de la población
• La bacteria putrefactiva	• Requerimientos mayores de la gente concienciada por su salud
• Los fermentadores de lactosa y otros tipos	• Las necesidades especiales de los niños y los ancianos
• Aminas Tóxicas	• Las necesidades especiales de los vegetarianos y los veganos

• Los beneficios de las especies productoras de ácidos	• Las necesidades durante el embarazo y la lactancia
• Los efectos negativos de los antibióticos	• Cultivos biológicos
• El amamantamiento y la flora intestinal	• El procesamiento industrial de los alimentos y los aditivos alimentarios
• Productos de flora intestinal	• Suplementos de mantenimiento
•	• Limpiezas de mantenimiento

DURACIÓN

CURSO: Diploma en Nutrición Medicinal (parte 1 &2)	Nº horas
Anatomía y Fisiología	150 horas
Bioquímica & Química	100 horas
Diagnóstico, Sintomatología y Patología	500 horas
Nutrición Naturopática	600 horas
Tomas de casos clínicos	100 horas
Total horas	1450 horas

Duración estimada del curso – Partes 1 y 2 (considerando un total de 28 horas semanales):

1 año.

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.