

A woman with her eyes closed and a joyful smile, wearing a blue long-sleeved top, stands with her arms outstretched against a background of lush green trees. The text is overlaid on the left side of the image.

# MÁSTER EN NUTRICIÓN Y COCINA ENERGÉTICA INTEGRATIVA

*¡Nutre una vida brillante!*

gemmahortet

*¿Te imaginas vivir en el cuerpo  
que más te gusta del mundo  
porque has aprendido a cuidarlo,  
quererlo y mejorarlo?*





*Nuestro cuerpo es el vehículo con el que nos movemos en este mundo; cuanto más lo conozcamos y mejor lo tratemos, más radiantes nos vamos a sentir y más fácil nos será vivir plenamente.*

# Por qué formarse

## 5 Razones

- 1** **Única formación que aúna** los puntos de vista de ver la salud y el ser humano globalmente gracias a la combinación de la Nutrición Oriental y Occidental para recuperar el enfoque Terapéutico Holístico.
- 2** **Combina** equilibradamente el conocimiento de la Dietética Energética según la Medicina Tradicional China, la Dietética Energética según la Medicina Japonesa y la Dietética Occidental con enfoque Naturista.
- 3** **Incluye** un extenso programa formativo para aprender a conocer los alimentos más convenientes para ti, y te enseña a prepararlos adecuadamente, contemplando todos los factores que intervienen en la alimentación para poder obtener los mejores beneficios para tu bienestar físico, mental y emocional.
- 4** **Comparte** una gran cantidad de información audiovisual explicativa que acerca de forma simple una gran cantidad de recursos, trucos y detalles culinarios para que aprendas a comer sano, sencillo y delicioso fomentando tu bienestar y salud.
- 5** **Recopila** casi 100 recetas ricas en vegetales para que aprendas a vegetarianizar tu dieta y a cocinar verduras, cereales, algas y legumbres, de una manera exquisita para fomentar tu salud y la del planeta.

## Las "4P" de la nutrición

### Predictiva

ya que haciendo una recapitulación de las tendencias familiares que han resultado negativas o poco saludables, podrás conocer tus puntos débiles y cómo evitarlos.

### Preventiva

ya que al conocer qué alimentos y hábitos de vida te convienen, te permitirá alcanzar una mayor vitalidad y salud, sumando vida a los años y no años a la vida.

### Personalizada

porque tiene en cuenta tu estilo de vida para adecuar los alimentos a tu propósito vital: la etapa en la que te encuentras, las horas que trabajas, qué tipo de trabajo haces, cuánta, qué tipo de actividad física realizas, etc.

### Participativa

a través de la metodología "learning by doing". Te motivamos y empoderamos para que comer, sea un placer saludable fácil de sortear y te implique en tu proyecto más importante: tú mismo/a. Vas a aprender: qué, dónde y cómo comprar; qué, cómo y cuándo cocinar; cómo organizar el menú, la semana, las vacaciones, las comidas fuera de casa, celebraciones, etc.



*Este Programa tiene como objetivo que aprendas a conocer cómo es tu energía con el fin de optimizarla, escogiendo aquellos alimentos, cocciones, bebidas y horarios que más te convengan y saquen lo mejor de ti.*

## Beneficios e Impacto

### A nivel personal

#### Aprenderás

a equilibrar tu energía para sacar el máximo su máximo beneficio y optimizar tu salud.

#### Descubrirás

cuál es tu constitución, tu genética, y comprenderás que no hay alimentos buenos o malos, sino alimentos adecuados para ti en cada momento vital.

#### Conocerás

a través de la bioquímica del alimento, la técnica culinaria para sacarle el máximo provecho a tus comidas; y, sobre todo, sabrás qué energía tienen esos alimentos para poder tomar las decisiones más convenientes para regular tu estado de ánimo y energía.

#### Sabrás

cómo llegar a tu peso de forma saludable, sin la mentalidad restrictiva de las dietas y disfrutando de recetas flexiterianas deliciosas muy fáciles de hacer.

### A nivel profesional

#### Mejorarás

tu vitalidad, atención, memoria y concentración.

#### Incrementarás

la calidad del descanso nocturno, así como tu energía durante el día.

#### Incorporarás

trucos, secretos y tips que simplifican la planificación, la solución y la organización saludable de tu día a día.

#### Aprenderás

a elaborar recetas para regular los diferentes estados de ánimo (estrés, ansiedad, miedo, tristeza, depresión) y mejorar tu energía en cada estación del año (primavera, verano, otoño, invierno).

#### Obtendrás

diversos recursos para la elaboración de menús y platos terapéuticos, con el objetivo de aumentar la vitalidad de un hombre o de una mujer, en cada una de sus etapas vitales (niño, adolescente, adulto, anciano, embarazo, lactancia, puerperio).

#### Estarás

en condiciones (en función a tu área profesional) de sugerir recetas y alimentos terapéuticos a tus pacientes y/o clientes, para auto regular desajustes: indigestión, estreñimiento, diarrea, resfriado, fiebre, gripe, dolor de cabeza, cansancio, etc., y experimenten bienestar y vitalidad de forma natural.



*Cuando comemos cualquier alimento no sólo estamos absorbiendo sus nutrientes, sino que también nos estamos alimentando de su energía.*

## Valor añadido

- Teoría actualizada** con las últimas investigaciones en Nutrición Integrativa.
- Bioquímica del alimento** para conocer qué grupos de nutrientes tenemos y cómo podemos combinarlos.
- Técnica culinaria** para aprender a sacar el máximo provecho a todos los alimentos y eliminar sus anti-nutrientes.
- Energética del alimento** para entender qué efecto emocional puede provocarte cada alimento.
- Apuntes** con bibliografía de primeras referencias.
- Recetas** antiaging, antiinflamatorias y vitalizantes.
- Consejos prácticos** de organización culinaria, compra saludable y organización del menú.
- Un curso que se **adapta a tus horarios** y a tus tiempos más convenientes.
- Materiales** totalmente descargables para que puedas practicar en casa.
- Videos** pedagógicos disponibles para que puedas visualizarlos y reforzar los contenidos.

### ¿Para quiénes?

#### Profesionales del área de la salud

nutricionistas, psicólogos/as, médicos/as, enfermeros/as, coaches, etc., que quieran complementar su actividad con conocimientos teórico-prácticos que favorecen el bienestar y la vitalidad de las personas.

#### Profesionales en general

como abogados/as, arquitectos/as, etc., que deseen incorporar hábitos prácticos de alimentación saludable que acompañen sus necesidades de rendimiento y energía.

#### Todas aquellas personas

que quieran cuidar su salud y la salud física, mental y emocional de los suyos.



# Contenidos del Programa

## 11 Seminarios



### *La energía de los alimentos: el rey desayuno.*

- Qué es lo más adecuado comer para el ser humano.
- Cómo mantener la energía estable todo el día. La superación del cansancio.
- Cómo diseñar: desayunos, snacks, comidas y cenas.
- Cómo organizar la lista de la compra, los menús y el plato.
- El proceso de la digestión.
- La constitución búho y la constitución golondrina. ¿Necesitamos todos comer lo mismo?
- Opciones saludables para desayunar según la persona y la época del año.
- Recetas de desayunos saludables: cremas, bocadillos, tentempiés, patés y bebidas.



### *Alimentación saludable: bases y recomendaciones.*

- Los principales grupos de nutrientes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, agua, vitaminas y minerales.
- El metabolismo, la distribución de calorías en la dieta y el gasto energético.
- Apuntes energéticos de cada nutriente para entender cómo interactúan en cada órgano de nuestro cuerpo y dónde los podemos encontrar.
- ¿Qué cantidad hemos de tomar de cada uno de ellos a diario?
- El índice glucémico y su importancia.
- El proceso de la digestión de todos los nutrientes esenciales.
- Los principales minerales y en qué alimentos encontrarlos.
- Las vitaminas y los alimentos más representativos.
- Cómo elaborar un menú saludable para tu día a día.
- Recetas de menús deliciosos para tu día a día.



3

**Los cereales.**

- Tipos de cereales: mijo, quínoa, amaranto, cebada, trigo, trigo sarraceno, bulgur, polenta, cous-cous, arroz, avena, udon, soba, pasta.
- La cocción de los cereales: en paellas, en hamburguesas, en croquetas, en pizzas, en crepes.
- La energía y los cereales.
- El gluten, qué es, dónde se encuentra, alternativas al gluten.
- El índice glucémico, cómo reducir el azúcar de los carbohidratos.
- El efecto de la cocción sobre los cereales: el almidón resistente.
- Los anti-nutrientes de los cereales.
- Los ingredientes de un buen pan.
- La fibra dietética y los beneficios en nuestra salud: fibra soluble y fibra insoluble.
- Recetas para elaborar deliciosos platos con cereales integrales, crepes y panes sin gluten.

4

**Alimentación terapéutica: el botiquín casero.**

- La alimentación terapéutica.
- Los alimentos medicina.
- Remedios naturales en algunas patologías.
- Recetas estacionales para prevenir patologías y aumentar la inmunidad.
- Recetas de cocina medicinal.

5

**Proteínas vegetales (I): las legumbres.**

- Las funciones de las proteínas.
- Equivalencias entre proteínas animales y vegetales.
- Las proteínas de alta calidad biológica.
- Las legumbres consideradas proteínas completas.
- Propiedades terapéuticas de las legumbres.
- Cómo aumentar la digestibilidad de las legumbres.
- Las proteínas y la energía según la MTC.
- Las proteínas y la energía según la Macrobiótica.
- Cómo yanguizar una legumbre con la cocción.
- Las legumbres: tipos y beneficios.
- Recetas de menú diario con legumbres en varias versiones: patés, croquetas, hamburguesas, rellenos, etc.

Contenidos del Programa  
11 Seminarios



## Contenidos del Programa

### 11 Seminarios

6

#### **Proteínas vegetales (II): especial cocina festiva y navideña.**

- Ventajas e inconvenientes de las proteínas vegetales.
- Cómo mejorar la absorción del hierro no hemo de las legumbres.
- Los antinutrientes de las proteínas vegetales.
- Características de las proteínas vegetales, cómo cocinarlas y cuando es mejor comerlas.
- Tofu, seitan y tempeh. Características culinarias y energéticas.
- Las comidas festivas: cómo celebrar saludablemente.
- Como combinar la Comfort Food con la Healthy Food.
- Trucos para no ganar peso ni perder vitalidad en las celebraciones.
- Recetas de cocina con tofu, tempeh y otras proteínas vegetales.

8

#### **Las algas como fuente de minerales y salud.**

- Dulce, wakame, nori, agar-agar, kombu, lechuga de mar, espagueti de mar, arame, cochayuyo, hiziki.
- ¿Cómo se cocinan, dónde las incorporo, qué beneficios tiene comer algas?
- El calcio de las verduras del mar.
- Las algas a nivel energético.
- Recetas saludables con algas.

7

#### **Grasas y minerales de buena calidad.**

- Las principales funciones de los lípidos en el organismo.
- La digestión de los lípidos.
- Los diferentes tipos de ácidos grasos: saturados, insaturados y monoinsaturados.
- Los ácidos grasos esenciales: omega 3 y omega 6, alimentos, recomendaciones y técnica culinaria.
- EPA y DHA, donde lo encontramos y cómo lo conservamos.
- Las grasas no recomendables: Trans, Palma.
- Alimentos ricos en grasas saludables: aceite de oliva, frutos secos, semillas de chía, semillas de lino, semillas de sésamo, semillas de calabaza, semillas de girasol, nueces aguacate, aceite de coco. ¿Cómo comerlas y cómo cocinarlas para preservarlas?
- Las grasas Trans, el aceite de Palma, ¿dónde están, cómo evitarlos?
- El pescado, cómo preservar el omega 3 en la cocción.
- Guía de los aceites más recomendados para cocinar.
- Recetas de práctica de menú completo saludable.



## Contenidos del Programa

### 11 Seminarios

9

#### **Los postres: alimentación y emociones.**

- Las emociones básicas, qué sabores las pueden ayudar a curar y cómo comer lo que nuestro cuerpo necesita y no lo que nuestras emociones desean.
- Los ingredientes nutricionales de los postres.
- Cómo elaborar un buen postre sano, simple y delicioso.
- Los dulces: imprescindibles para nuestro bienestar.
- El origen de los postres.
- Tipos de endulzantes naturales.
- Sustitutos del huevo en los postres.
- Recetas de dulces saludables sin azúcar, sin leche, sin harinas y sin huevos.

11

#### **Las verduras de raíz: hierbas aromáticas y especias.**

- Apuntes energéticos de las verduras de raíz. Cómo nutrir nuestra tierra y enraizar nuestra vida.
- Las verduras de raíz: el dulzor natural que nos equilibra emocionalmente.
- El corte de las verduras.
- Las cocciones y su efecto energético: nishime, nituké, wok, salteado largo.
- Los tubérculos.
- Las especias y su efecto energético en nuestra digestión.
- Las principales hierbas aromáticas y su efecto en nuestra salud.
- Cómo eliminar los pesticidas en las frutas y las verduras.
- Recetas con dulzor natural.

10

#### **Las verduras verdes: fuente de flexibilidad y vitaminas.**

- La botánica de las verduras. La composición de las verduras.
- Los fitonutrientes de las verduras; la medicina de la naturaleza.
- Tipos de verduras verdes.
- Cómo procesar, guardar y cocinar todas las verduras para preservar sus máximos beneficios.
- Las verduras verdes y su energía. Fuente de flexibilidad y trabajo emocional de liberación de rabia contenida.
- Cantidad de verdura verde recomendada en la dieta.
- Verduras bajas en carbohidratos.
- La dieta Fodmap, cuándo usarla y durante cuánto tiempo.
- Cómo desinfectar las verduras.
- Las solanáceas: ¿qué son? ¿cuándo y cómo comerlas?
- Los oxalatos: ¿dónde los encontramos? ¿cómo los podemos reducir?
- El hierro no hemo de los vegetales y cómo aprovecharlo.
- La germinación y los batidos verdes.
- Los fermentados: cómo elaborar chucrut casero.
- Práctica de menú completo saludable.



# Modalidades e Inversión



## Formación **Básica**

Tutorizada, Online

### Recursos

Más de **65 videos** explicativos para profundizar en los principales contenidos del Máster.

### Algunas temáticas

Cómo preparar las legumbres para que nos sienten bien.

Cómo preparar los cereales para optimizar sus nutrientes.

Cómo preparar algas. En croquetas, sopas, tartar, tempuras, etc.

Cómo elaborar patés vegetales: el arte de hacer un buen hummus, etc.

Elaborar pan de trigo sarraceno con fermentación natural y pan cetogénico de semillas.

Elaborar bases de tartas sin gluten para postres.

Aprender a elaborar fermentos naturales con verduras: chucrut casero.

Preparar seitan casero, croquetas, hamburguesas veganas deliciosas, crepes sin gluten, sushi casero, queso de tofu, etc.

Tostar semillas y preparar frutos secos.

Preparar condimentos y bebidas medicinales.

Tips de alimentación y vida para constituciones con tendencia a Yin.

Tips de alimentación y vida para constituciones con tendencia a Yan.

- Grupo de **Facebook privado** para la resolución de dudas.
- Más de **30 presentaciones audiovisuales** para asimilar los contenidos de los seminarios.
- **11 cuadernos** explicativos de la temática de cada Seminario.
- **11 workbooks** para profundizar y trabajar en el autoconocimiento de tu energía.
- Casi **100 recetas** ordenadas en 11 recetarios para poder elaborar en casa.
- **Protocolo** para cocinar legumbres.
- **1 Video-clase de yoga** para mover la energía y aumentar la inmunidad (Profesora Elisabeth Serrano).
- **6 Webinars** en directo para trabajar los contenidos del Máster. Siempre quedan disponibles para los/las alumnos/as.

### Cronograma de las webinars

*Siempre los viernes a las 16 horas (de España)*

5 de febrero de 2021.

28 de mayo de 2021.

26 de marzo de 2021.

25 de junio de 2021.

23 de abril de 2021.

16 de julio de 2021.

### Inversión

**697€\***

\*Posibilidad de pagar en 3 cuotas.

Al finalizar la formación, se entrega un certificado que acredita las horas cursadas.



## Modalidades e Inversión

### Formación **Premium**

Tutorizada, Online +  
Presencial

#### Recursos

Todos los mencionados en la formación básica



**4 encuentros presenciales** en Barcelona que incluyen:

Práctica tutorizada de cocina (no es showcooking cocináis vosotr@s).

Nuevas recetas y trucos culinarios.

Grupo reducido de cocina (máximo 14 personas).

Práctica de cocina gourmet.

Práctica de cocina medicinal.

Práctica de cocina para fiestas y celebraciones.

Práctica de cocina para organizar tu semana laboral.

Práctica de cocina vegana para mejorar tu salud y la del planeta.

Degustación culinaria de todas las recetas preparadas.

#### Cronograma de los encuentros

*Siempre los viernes de 15:30 a 20:30 horas (de España)*

19 de Marzo de 2021.  
7 de Mayo de 2021.

18 de Junio de 2021.  
2 de Julio de 2021.

**Vista individual** nutricional personalizada para mejorar tu energía y salud.

**Seguimiento** por mail del plan nutricional personalizado.

#### Inversión

**1.097€\***

\*Posibilidad de pagar en 3 cuotas.  
Al finalizar la formación, se entrega un certificado que acredita las horas cursadas.

«Durante todos estos años de formación y experiencia, he aprendido que no hay una dieta maravillosa para nadie porque no hay alimentos buenos o malos, sino alimentos adecuados (o no) para ti, en cada momento de tu proceso vital».

## Formadora



### Gemma Hortet

Diseñadora de Salud.  
Experta en Nutrición Energética.

Licenciada en Antropología social y Cultural.

Técnico Superior en Dietética  
por IFP Roger de Llúria.

Máster de Nutrición y Alimentación por UAB.

Graduada en Naturopatía  
y Medicina China por CENAC.

Graduada en Macrobiótica por IME.

Graduada en Reflexología Podal.

Coach de Nutrición y Salud por Tisoc.

Chef de Cocina Energética y Naturista.

Máster de PNIE método Xevi Verdaguer.

*Todos/as tenemos una gran capacidad o  
fortaleza curativa interna para volver al  
estado de salud y vitalidad.*

# Aspectos Importantes

## ¿Qué dicen de la formación?

"Gracias Gemma, estoy muy ilusionada con volver a formarme contigo y pienso disfrutar y absorber un montón de conceptos nuevos en cada seminario. Tus dotes docentes son cada vez mejores y se nota toda la formación que has recibido.

**Muchas gracias por convencerme de darme este regalo".**



**Carolina Harboe**  
*Dietista-Nutricionista*

"Lo que más me está gustando de esta formación es el aprendizaje de la teoría y la práctica a la vez. El saber cocinar una comida sana y equilibrada, incluir ingredientes que nunca he cocinado y saber cómo combinarlos, incluyendo cocina macrobiótica, oriental y occidental. Me está siendo muy útil para poder gestionar mejor mi alimentación en el día a día y saber los beneficios que nos aportan los alimentos para una alimentación más sana.

**Esta Formación es una inversión presente y futura para nuestra salud".**



**Carmen Ventura**  
*Administrativa y terapeuta*

## Algunos clientes y colaboradores



*«La Nutrición Energética no es una moda, es un hábito y un estilo de vida que te ayuda a equilibrarte. Primero, a saber cómo eres y segundo, a saber qué necesitas».*

*Gemma Hortet*

El Máster explicado en poco más de 2 minutos.



<https://www.gemmahortet.com/producto/master-nutricion-y-cocina-energetica-online/>

# MÁSTER EN NUTRICIÓN Y COCINA ENERGÉTICA INTEGRATIVA

*¡Nutre una vida brillante!*  
gemmahortet

☎ +34 629 247 792

✉ info@gemmahortet.com

🌐 www.gemmahortet.com

