

## **CURSOS 2021**

### **MASTER DE NUTRICIÓN Y COCINA ENERGÉTICA INTEGRATIVA NIVEL II**

#### **FORMACIÓN EN ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA INTEGRATIVA**

##### **PROGRAMA**

**22 de octubre de 2021 webinar a las 6pm Madrid**

##### **SEMINARIO 1: Conceptos básicos de la filosofía del yin/yang y los 5 elementos**

Filosofía taoísta: el origen del yin y el yang y de los 5 elementos

El sol como alimento. Sungazing.

Concepto de dietética energética.

Concepción tradicional china del cuerpo.

El horario energético en alimentación.

Pirámide nutricional de la dietética energética.

¿Qué necesitamos comer?

Práctica de plato terapéutico equilibrante.

**5 de noviembre de 2021 webinar a las 6pm Madrid**

##### **SEMINARIO 2: Aspectos energéticos de los alimentos**

Clasificación de los alimentos según la MTC:

-La naturaleza de los alimentos

-El sabor: ácido, amargo, dulce, picante y salado

-La acción energética que pueden promover los alimentos

-La afinidad por órganos.

Práctica de alimentos referentes por naturaleza.

**26 de noviembre de 2021 webinar a las 6pm Madrid**

##### **SEMINARIO 3: Parámetros para medir los principales desajustes energéticos 1**

Causas de la enfermedad según la MTC

La técnica de la masticación: El motor para ahorrar energía

La condición y la constitución energética en el ser humano. Cómo soy o cómo estoy son parámetros diferentes.

Los 7 niveles de la alimentación según la macrobiótica.

La alimentación en cada estación del año según los 5 elementos

Práctica de constitución y condición

**10 diciembre de 2021 webinar a las 6pm Madrid**

**SEMINARIO 4: Parámetros para medir los desajustes energéticos 2**

Las 8 reglas de diagnóstico en Medicina Tradicional China

Las Principales dietas terapéuticas según la filosofía oriental

La Entrevista terapéutica, cómo preguntar para ayudar mejor.

Práctica de entrevista terapéutica

**(online)**

**SEMINARIO 5: La alimentación en las principales fases vitales**

La alimentación para el niño.

La alimentación para el adolescente.

La alimentación para el hombre.

La alimentación en la vejez.

La alimentación para el deportista.

Recetario de platos para un niño, un adolescente y un anciano

**(online)**

**SEMINARIO 6: La alimentación para la mujer, embarazo y lactancia**

La alimentación para la mujer en cada fase de su vida.

La alimentación para propiciar el embarazo.

La alimentación en cada trimestre de la gestación.

La alimentación en la lactancia.

La alimentación infantil: leche de sustitución vegetal, elaboración de primeras práctica de alimentación para las náuseas, platos para propiciar el parto, papillas energéticas.

Recetario de platos para la energía femenina.

**28 de enero de 2022 webinar a las 6pm Madrid**

**SEMINARIO 7: La cocina energética**

La cocina energética:

Cocciones y efectos terapéuticos.

El corte de los alimentos

El fuego y sus usos terapéuticos

Los utensilios de cocina.

Materiales adecuados para cocinar

La conservación de los alimentos.

Práctica de conocimiento energético de los principales alimentos

Práctica de cocciones y sus efectos terapéuticos.

**18 de febrero de 2022 webinar a las 6pm Madrid**

**SEMINARIO 8: EL ELEMENTO AGUA :El riñón y la vejiga. El invierno.**

ELEMENTO AGUA: Síndromes y desajustes específicos, alimentos específicos para tratarlo, rasgos en el cuerpo del elemento agua alterado, órganos relacionados con el elemento agua. Dieta terapia específica.

Alimentación adecuada y menús para los síndromes elemento agua

Práctica culinaria de los principales alimentos o recetas para el elemento agua.

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

**11 de marzo de 2022 webinar a las 6pm Madrid**

**SEMINARIO 9: EL ELEMENTO MADERA : El hígado y la vesícula biliar. La primavera.**

ELEMENTO MADERA: Síndromes y desajustes específicos, alimentos específicos para tratarlo, rasgos en el cuerpo del elemento madera alterado, órganos relacionados con el elemento madera. Dietoterapia específica.

Alimentación adecuada y menús para los síndromes del elemento madera.

Práctica culinaria de los principales alimentos o recetas para el elemento madera.

**25 de marzo de 2022 webinar a las 6pm Madrid**

**SEMINARIO 10: EL ELEMENTO FUEGO: El corazón y el intestino delgado. El verano.**

ELEMENTO FUEGO: Síndromes y desajustes específicos, alimentos específicos para tratarlo, rasgos en el cuerpo del elemento fuego alterado, órganos relacionados con el elemento fuego. Dietoterapia específica.

Alimentación adecuada y menús para los síndromes del elemento fuego.

Práctica culinaria de los principales alimentos o recetas para el elemento fuego.

**8 de abril de 2022 webinar a las 6pm Madrid**

**SEMINARIO 12: ELEMENTO TIERRA: Estómago, Bazo y Páncreas. El Veroño.**

ELEMENTO TIERRA: Síndromes y desajustes específicos, alimentos específicos para tratarlo, rasgos en el cuerpo del elemento tierra alterado, órganos relacionados con el elemento tierra. Dietoterapia específica.

Alimentación adecuada y menús para los síndromes del elemento tierra.

Práctica culinaria de los principales alimentos o recetas para el elemento tierra.

**29 de abril de 2022 webinar a las 6pm Madrid**

**SEMINARIO 12: EL ELEMENTO METAL: El pulmón y el intestino grueso. El otoño**

ELEMENTO METAL: Síndromes y desajustes específicos, alimentos específicos para tratarlo, rasgos en el cuerpo del elemento metal alterado, órganos relacionados con el elemento metal. Dietoterapia específica.

Alimentación y menús para los síndromes del elemento metal.

Práctica culinaria de los principales alimentos o recetas para el elemento metal

**DOCENTES:**

*Gemma Hortet. Antropóloga y Dietista. Coach de Nutrición y Salud. Graduada en Naturopatía y Medicina China. Especializada en Dietética Energética y Feminidad. Master en PNIE. Chef de cocina Naturista.*

*Nieves Quintas. Ex atleta profesional. Profesora de Pilates, yoga y reeducación postural*

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.