



# Diploma en Nutrición

## Información del Curso

[cursos@plaskett-international.es](mailto:cursos@plaskett-international.es)

[www.plaskett-international.es](http://www.plaskett-international.es)

# Diploma en Nutrición Plaskett International College

## Generalidades

Nutrición Medicinal – ¿Qué Es? .....	Pag 3
Nutrición Medicinal – ¿Porqué es necesaria? .....	Pag 4
Nuestra Filosofía de Enseñanza .....	Pag 5
Nuestro Enfoque Terapéutico .....	Pag 6
Nuestros Métodos de Enseñanza .....	Pag 8

## Temario

El Modelo Holístico de Sanación .....	Pag 9
Los minerales y la nutrición – Parte 1.....	Pag 10
Los Macronutrientes .....	Pag 11
Alimentos y Tipos de Alimentos .....	Pag 12
Los minerales y la nutrición – Parte 1.....	Pag 13
Las Vitaminas y Como Funcionan .....	Pag 14
La Flora Intestinal y el Mantenimiento de la Salud .....	Pag 15
Textos y Libros de Estudio .....	Pag 24
Ciencia Médica .....	Pag 24
Preguntas Frecuentes .....	Pag 25
Inscripción y Más Información .....	Pag 27

# Diploma en Nutrición Plaskett International College

## 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
- Respetar la vitalidad de las células y los tejidos
- Apoyar los procesos biológicos en vez de usar métodos inhibitorios
- Reconocer hasta qué punto los procesos mentales dependen de la nutrición del cerebro
- Reconocer 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 enfermedades y una gran colección de síntomas – físicos, emocionales y mentales – los cuales se pueden experimentar frecuentemente fuera del ámbito del diagnóstico médico convencional.

# Diploma en Nutrición Plaskett International College

## NUTRICION MEDICINAL – ¿PORQUÉ ES NECESARIA?

Hay una creciente demanda de suplementos de vitaminas y productos de salud relacionados. La mayoría de estos productos se toman por auto prescripción o basándose en artículos o noticias sobre nutrición y salud. Por tanto la auto prescripción de suplementos va guiándose por modas y fases y lo mismo ocurre con las dietas. Los terapeutas alternativos formados en campos distintos a la nutrición hacen lo que pueden, a menudo con una dieta estándar y una prescripción de suplementos individuales. Sin embargo, les falta la pericia y profesionalidad necesaria. Esto es un peligro – como lo son también los resultados. A menudo nos encontramos con casos de gente que toma suplementos que compra en su herbolario o que sigue lo que se considera de manera general una dieta sana sin haber notado grandes beneficios por ello. Un programa de suplementos nutricionales y dieta debe ser diseñado por un experto en nutrición terapéutica que sepa ajustarlo exactamente a las necesidades particulares de cada individuo. Las necesidades nutricionales de cada individuo varían y nuestros cursos enseñan a reconocer esto desde el principio.

La gran necesidad de terapeutas bien formados es evidente, no sólo por la prevalencia de enfermedades bien establecidas como la artritis, ateroma, asma, hipertensión, pero también por la aparición de enfermedades bastante nuevas como la candidiasis, el síndrome del intestino permeable y la fibromialgia. También podemos añadir a estos problemas la creciente incidencia de hiperactividad infantil, obesidad, malnutrición y alergias y la creciente incidencia de cáncer.

Algunos de los problemas anteriores han tomado proporciones epidémicas en los últimos 50 años y con muchos de ellos no funcionan las formas de medicina más comunes. Varios de ellos todavía tienen que ser reconocidos por la medicina convencional como enfermedades reales y los que los sufren ya están cansados de oír que está todo en su mente. Muchos estudiantes llegan a la Nutrición Medicinal después de experimentar estos problemas e intentan ayudar a otros con dificultades similares. El curso trata estos problemas de salud y su tratamiento de manera muy completa. Sabemos que la nutrición se encuentra en la raíz de muchos de estos problemas y queremos compartir este conocimiento con los estudiantes.

# Diploma en Nutrición

## Plaskett International College

### NUESTRA FILOSOFÍA DE ENSEÑANZA

Todos los terapeutas de Nutrición Medicinal necesitan tener una base de conocimientos bien sólida. Esto requiere incorporar en los estudios las ciencias médicas. Para que una escuela puede proporcionar estos conocimientos necesita tener una base de investigación científica, junto con un buen acceso a la literatura de las ciencias médicas. Además de esto nosotros ayudamos a los estudiantes a profundizar en la nutrición alternativa, los principios holísticos y el enfoque naturopático de los tratamientos, sin el cual el potencial terapéutico de la nutrición pierde su poder principal. Nuestras enseñanzas siguen el sistema de pensamiento Naturopático Occidental.

Creemos que el material de texto que proviene de fuentes estrictamente ortodoxas no debería ser presentado por sí solo al comenzar el curso. Por tanto cada tema de la ortodoxia que cubramos en el curso será tratado dentro de un contexto holístico y adaptado a sus aplicaciones terapéuticas. A lo largo de todo el curso la interpretación naturopática de la enfermedad se combina con los últimos descubrimientos de la ciencia médica. La acumulación de toxinas dentro del organismo, que proclama la naturopatía, es identificada y vista en relación con su habilidad para inhibir la actividad bioquímica de las células. Introducimos un conocimiento moderno sobre cómo trabaja el organismo exactamente para eliminar o inactivar los depósitos tóxicos. La ciencia y la naturopatía se vuelven aliados en el tratamiento de la enfermedad. Al entender el papel de los nutrientes y los alimentos en la desintoxicación del organismo desarrollamos un enfoque de tratamiento integrado y estructurado.

Reconocemos el concepto de Fuerza Vital como una energía sutil que concuerda con los preceptos de la "medicina vibracional". Para aquellos que pudieran encontrar este concepto difícil de entender reconocemos esta misma "Fuerza Vital" en términos bioquímicos como la suma total de todas las actividades metabólicas de la célula. Intentamos presentar una visión realística de las drogas alopáticas. Enseñamos que los efectos negativos de estas drogas pueden ser interpretados de acuerdo con sus efectos demostrados sobre sistemas biológicos, a la vez que reconocemos la interpretación naturopática de la "supresión" de un síntoma. Tenemos una visión similar, donde combinamos la naturopatía con las ciencias médicas, de la naturaleza de la fiebre y las reacciones inflamatorias. Es importante ser capaces de manejar, suavizar y tratar este tipo de situaciones sin suprimir la energía que las produce. Estos principios distinguen de manera fundamental nuestros cursos del pensamiento convencional. Más aún, estos principios no son meramente teóricos, su validez está continuamente siendo confirmada por las investigaciones científicas y por los resultados positivos que obtienen los terapeutas de la Medicina Nutricional en su trabajo clínico diario.

Un nuevo desarrollo de investigaciones, particularmente en los últimos cinco años, ha llevado a la emergencia del uso de nutrientes específicos para apoyar grupos particulares de procesos celulares. Estos nutrientes reciben una gran cantidad de atención en el curso, por ejemplo aquellos que se

# Diploma en Nutrición

## Plaskett International College

encargan de regenerar las articulaciones o que apoyan específicamente los componentes azufrados del metabolismo celular.

### NUESTRO ENFOQUE TERAPÉUTICO

Gran parte de la visión naturopática, holística y vitalística de la salud está respaldada por conocimientos bioquímicos modernos. Podemos anticipar que en un tiempo más o menos cercano, emergerá una nueva forma de medicina que reflejará la afinidad entre estas aparentemente diversas disciplinas. Esta convergencia entre la ciencia médica más moderna y el holismo es una parte esencial de nuestra formación. La vitalidad bioquímica de una célula viva es indivisible de la misma Fuerza Vital. Por tanto, los principios naturopáticos y la bioquímica celular nos cuentan las mismas cosas sobre la condición médica de una persona. Estás a punto de acceder a una forma de terapia, que está sentada sobre unas bases tremendamente sólidas, respaldadas por la ciencia y también por una sabiduría intemporal. Esto proporcionará a los terapeutas nutricionales el conocimiento y entendimiento para llegar a valoraciones certeras sobre el tipo de tratamiento por el que optar; un tratamiento que puede aguantar el escrutinio convencional. La base de un buen tratamiento es un diagnóstico claro y confiable. Nuestro objetivo es proporcionar al alumno unas instrucciones claras sobre cómo llegar a un protocolo de tratamiento óptimo.

Creemos que la claridad con la que explicamos nuestras estrategias de tratamiento es una de las características principales que nos distinguen de otras escuelas. Intentamos evitar la fragmentación que ocurre cuando un tema se divide en unidades pequeñas que se enseñan desde una variedad de perspectivas. No importa lo expertos que sean los profesores, si sus contribuciones no están integradas, pueden dar lugar a problemas. Nuestro objetivo primordial es asegurar un enfoque consistente y estructurado tanto para el diagnóstico como para el tratamiento subsecuente. La forma en la que el protocolo de tratamiento se deriva del diagnóstico es clave. Hacemos uso del conocimiento sobre nutrientes que facilitan la desintoxicación, que incluye contribuciones de investigaciones del propio Dr. Plaskett y de su experiencia. Estos nutrientes específicos son herramientas esenciales en la terapia naturopática. Aunque es importante remediar una deficiencia científicamente reconocida de un nutriente en particular, esto no la única forma en la que cura la Medicina Nutricional. Queremos enseñarle a buscar las causas que están en la raíz del problema, tanto bioquímicamente como naturopáticamente.

Seguimos el principio de que los sucesos nutricionales deben ser examinados y entendidos a nivel celular. Enfocándonos en la nutrición de la célula, se deriva, por la literatura científica y por la experiencia práctica que para ser de utilidad, los nutrientes deben:

# Diploma en Nutrición

## Plaskett International College

- a) Ser absorbidos por el sistema digestivo,
- b) Tener acceso a las células,
- c) Encontrar el camino al lugar dentro de la célula donde hacen falta.

Cada uno de estos pasos debe ser completado para que un tratamiento nutricional tenga éxito. Los nutrientes de los alimentos o de los suplementos, incluso cuando se absorben bien, pueden quedar simplemente circulando por la sangre para ser de nuevo eliminados sin haber sido significativamente absorbidos a nivel celular, lo que los vuelve inefectivos. Muchos conocemos a gente que ha hecho cambios en la dieta o tomado suplementos sin haberse beneficiado tanto como esperaban. Incluso tomar los suplementos en la secuencia errónea puede disminuir su efecto. Nuestras diversas estrategias de tratamiento tienen estos puntos en cuenta.

Enseñamos la necesidad de reunir el mayor entendimiento posible de cómo el paciente que viene buscando ayuda por primera vez se encuentra en esa situación. Esto implica evaluar la salud familiar del paciente en detalle si es posible, es necesario revisar la historia clínica del paciente desde el nacimiento hasta la edad actual. El terapeuta tiene en cuenta la dieta del paciente, pasada y presente; las deficiencias nutricionales; el estilo de vida; el estrés emocional y mental; los tratamientos supresores del pasado, los incidentes y las energías hereditarias y sutiles - todos los cuales contribuyen a crear una imagen global. Saber escuchar al paciente de manera sensible, intuitiva, empatizando con él y saber comunicar de manera profesional son dos habilidades vitales a la hora de tratar holísticamente al paciente y las causas subyacentes, no sólo los síntomas. Tratamos todos estos temas a lo largo del curso.

Nuestro objetivo es formar terapeutas que no sólo sean capaces de prescribir un protocolo correcto después de la primera consulta sino que también sepan monitorear el progreso del paciente y responder de forma apropiada. Esto asegura que las mejoras que se consiguen al principio se van a mantener. La naturaleza estructurada de los programas de tratamiento asegura que la mayoría de los pacientes atravesarán diversas etapas en su terapia, cada una con su propio objetivo. Nuestros terapeutas se vuelven expertos en maximizar los beneficios para la salud aplicando una serie de prescripciones en un orden lógico y efectivo.

# Diploma en Nutrición Plaskett International College

## NUESTROS MÉTODOS DE ENSEÑANZA

Reconocemos la necesidad de una filosofía médica consistente que establezca los cimientos de todo el curso y también la necesidad del alumno de ver como la enseñanza de los hechos se convierte en un enfoque real de tratamiento. Los tutores del curso han sido formados para aunar nuestra filosofía y los enfoques de tratamiento que surgen de ella. Nuestros textos de enseñanza a distancia están escritos de tal manera que permiten que los principiantes consigan avanzar con éxito.

Al estudiar con la Escuela Plaskett tienes varias opciones posibles. Algunos de vosotros querréis seguir la ruta definida a través del curso y daros la mayor rapidez posible para completarla. Para esto definimos claramente el temario mínimo de estudio. Otros desearán dejar que sus inclinaciones les guíen mientras que pausan y exploran aspectos del material del curso en diferentes direcciones. Hemos provisto esto gracias a nuestro sistema flexible de Apéndices. Para aquellos con una mente más académica, o simplemente más curiosidad, hemos provisto muchos apéndices opcionales al material del curso. Cada uno de ellos puede llevarte más lejos en el estudio de un aspecto particular o responder algunas preguntas particulares. Los apéndices por tanto son una ayuda al estudiante que siempre quiere saber algo más. Pueden ayudar a identificar un área de estudio que eventualmente puede resultar útil para una disertación a un nivel mas avanzado. Los apéndices individuales pueden ser extensos o cortos; todos contienen algo de interés relacionado con el tema que se está estudiando, pero que no es obligatorio que los conozcan todos los estudiantes. Lo mas importante es que estas elecciones individuales están abiertas al estudiante que decide si quiere pasarlas de largo o profundizar un rato en ellas. Cualquiera que sea tu opción, es importante no obstante que no te excedas de la fecha límite para entrega de los trabajos que hay que entregar al tutor y que se establece en la agenda del curso.

Creemos que encontrarás que nuestra Escuela es única en cuanto a la profundidad en que trata los temas, la actualización de los materiales del curso, las facilidades para extender el material de estudio del curso por medio de los apéndices, la magnitud del respaldo en ciencias médicas, el sistema de tutoría y el rango de cursos asociados. No tenemos ningún interés financiero en ninguna compañía de suplementos, ni tenemos beneficios de venta de libros. Encontrarás que nos preocupamos por el estudiante, le damos apoyo y estamos disponibles para responder sus dudas.



# Diploma en Nutrición

## Plaskett International College

### TEMARIO

#### Parte Uno: Ciencias de la Salud y la Nutrición

#### CARPETA 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 pudredumbre 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

# Diploma en Nutrición

## Plaskett International College

### CARPETA 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 mas 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.

Areas 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

# Diploma en Nutrición

## Plaskett International College

● Combinando proporciones y moles
● Compuestos de carbono y grupos funcionales
● Oxidación and reducción
● Calculando el contenido de vitaminas y minerales de los suplementos

### CARPETA 3: LOS MACRONUTRIENTES – PROTEINAS, 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 a 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

# Diploma en Nutrición Plaskett International College

- |                      |  |
|----------------------|--|
| ● Energía metabólica |  |
|----------------------|--|

## CARPETA 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 eliminadoras de la fruta
● El contenido en minerales de los vegetales y su vitalidad	● Alimentos generadores de acidez y alcalinidad
● El efecto eliminador de los vegetales	● Como usar las tablas de composición de alimentos

## MANUAL ADJUNTO: TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

# Diploma en Nutrición

## Plaskett International College

### CARPETA 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	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hierro, zinc, cobre, manganeso, selenio, cromo, molibdeno, yodo, silíceo, flúor, vanadio.</li></ul> 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.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Funciones del magnesio en el organismo</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● El magnesio en los alimentos</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Efectos, enfermedades y síntomas de la deficiencia de magnesio</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Expectativas naturopáticas de la terapia con magnesio.</li></ul>

### MANUAL ADJUNTO: ESTEROIDES Y HORMONAS TIROIDEAS

# Diploma en Nutrición

## Plaskett International College

### CARPETA 6: LAS VITAMINAS Y COMO 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.

Areas Cubiertas	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vitamina A; beta-caroteno; Vitaminas B: tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, B12, ácido fólico, colina, inositol; Vitamina C, Vitaminas D1 y D2; tocoferoles (Vitamina E); Vitamina K.</li></ul>

### MANUAL ADJUNTO: ACIDOS NUCLEICOS

# Diploma en Nutrición

## Plaskett International College

### CARPETA 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 vayamos a tratar va a necesitar que revisemos 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 mas 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.

Areas Cubiertas	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● La visión naturopática de los beneficios de la flora intestinal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Revisión de la dieta británica</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● El efecto de la dieta en la flora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las necesidades de nutrientes de la población</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● La bacteria putrefactiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Requerimientos mayores de la gente concienciada por su salud</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Los fermentadores de lactosa y otros tipos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las necesidades especiales de los niños y los ancianos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aminas Tóxicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las necesidades especiales de los vegetarianos y los veganos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Los beneficios de las especies productoras de ácidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las necesidades durante el embarazo y la lactancia</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Los efectos negativos de los antibióticos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cultivos biológicos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● El amamantamiento y la flora intestinal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El procesamiento industrial de los alimentos y los aditivos alimentarios</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Productos de flora intestinal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Suplementos de mantenimiento</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Limpiezas de mantenimiento</li> </ul>

# Diploma en Nutrición

## Plaskett International College

### MATERIAL Y LIBROS DE ESTUDIO

Nuestros textos de estudio han sido extensamente reescritos, actualizados y revisados durante los últimos años. Esto implica que estarás estudiando un material de estudio que incorpora las últimas referencias bibliográficas y estrategias de tratamiento donde sea relevante (una característica que nos diferencia de otras escuelas). Sin embargo, no todas las referencias serán necesariamente las últimas ya que seleccionamos las mejores para ayudarte con tu estudio. Las referencias a descubrimientos más antiguos son a veces también relevantes. Se recomienda que adquieras un cierto número de libros de texto. Nuestro objetivo es mantener este gasto lo más bajo posible. Se te ofrece una lista de libros recomendados.

### CIENCIAS MEDICAS

Obviamente le pedimos a nuestros alumnos un buen conocimiento de cómo funciona el cuerpo humano, pero preferimos que esto se estudie durante el curso, más que insistir en que esto sea un requisito previo. Verás en el curso una serie de ejercicios de fisiología.

Queremos que uses un libro de texto como referencia y recomendamos “Fundamentos de Fisiología”, Eugenio Martin Cuenca, Editorial Thomson. Creemos que es fácil de entender para estudiantes nuevos en esta materia.



# Diploma en Nutrición

## Plaskett International College

### PREGUNTAS FRECUENTES

#### o ¿Cuánto durará el curso?

Cada carpeta contiene una media de 100 horas de estudio detallado, lo que hace aproximadamente un total de 700 horas para la Parte Uno. Además de esto se deben calcular unas 300 horas para completar los trabajos del curso.

Si se invierte un tiempo de estudio de 1 año y medio calculamos que se deben dedicar unas 12 horas de estudio a la semana como máximo, sin embargo algunos estudiantes prefieren progresar más rápidamente dedicando más tiempo de estudio a la semana. .

Es un poco difícil calcular la cantidad de horas que un alumno dedica al curso a la semana debido a los distintos tiempos que tardan los alumnos en completar el curso. A esto se añade que los alumnos que se inscriben tienen distintas capacidades de estudio y conocimientos científicos.

#### o ¿Existe un límite de tiempo?

Sí, pero está establecido de manera generosa. La mayoría de estudiantes tardan entre un año y año y medio en completar el curso, pero permitimos un total de dos años para acabarlo. Este tiempo se puede prolongar en casos de enfermedad prolongada mostrando un certificado médico. Nuestro objetivo es apoyar a nuestros estudiantes y por tanto, siempre y cuando se nos mantenga informados de las circunstancias personales de cada uno, intentamos acomodarnos a ellas.

#### o ¿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.

#### o ¿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 por Skype/email. 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.

#### o ¿Cuántos trabajos hay que hacer?

Hay ocho trabajos.

Los trabajos están graduados para que se comience con preguntas de respuestas relativamente cortas para evaluar tu entendimiento de los conceptos clave, pasando a pequeños ensayos escritos hasta llegar a tres

# Diploma en Nutrición

## Plaskett International College

ensayos más largos de 3000 palabras (más o menos un 10 por ciento) los cuales te darán un mayor margen para comentarios y evaluación. También hay preguntas que hay que responder con respecto a fisiología (a menos que estés exento de esta parte del curso).

### o ¿Cuánto hay que leer?

Este no es un curso sencillo. Queremos que leas mucho, por lo que hay una gran cantidad de lectura recomendada, aunque hemos eliminado la necesidad de que compres muchos libros ofreciéndote los apéndices opcionales (que están en inglés).

Muchos de nuestros estudiantes leen mucho más que el material del texto y nosotros animamos a que esto se haga, siempre y cuando se muestre un avance firme en el estudio de las carpetas.

### o ¿Dónde podemos conseguir los libros?

Puedes intentar encontrarlos en [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk) o [www.amazon.com](http://www.amazon.com) o en muchas tiendas de libros que tendrán algunos, otros tendrán que ser encargados. La mayoría de los libros no están disponibles como e-books o descargas.

### o ¿Qué recibiré al final del curso?

Después de completar con éxito el curso recibirás un Diploma en Nutrición Medicinal, y si completas la Parte Dos recibirás un Diploma en Medicina Nutricional. Ambos diplomas te cualifican para trabajar en consulta privada y atender pacientes dentro de la medicina alternativa.

### o ¿Cuál es la acreditación del curso?

Si completas la Parte 1 y la Parte 2 obtendrás el Diploma en Nutrición Medicinal, este diploma está reconocido fuera de España en Inglaterra y EEUU pero en España al ser estudios no reglados está reconocido asociaciones de Naturópatas y médicos alternativos como la Asociación Pronadher. Nuestros cursos de Nutrición Médica y Nutrición Terapéutica están acreditados por el International Institute for Complementary Therapists (IICT). También estamos reconocidos por el FNTP, el NMA y la Wholistic Society

### o ¿Necesito mi propio seguro para trabajar como terapeuta?

Para proteger tu consulta, es recomendable estar asegurado y esto se puede hacer a través de Pronadher en España o FENACO.

### o ¿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.

### o ¿Puedo recibir una copia en papel del curso?

# Diploma en Nutrición Plaskett International College

Si, puedes pedir una copia en papel del curso a través de la página web. El curso se envía encuadernado.

## INSCRIPCIÓN

Si te gustaría inscribirte al curso de Nutrición Medicinal de Plaskett, por favor mándanos el formulario de inscripción que te enviamos relleno con tus datos al email [inh@nutricionortomolecular.com](mailto:inh@nutricionortomolecular.com)

## MAS INFORMACIÓN

Si te gustaría más información sobre este curso u otro curso de Plaskett International College por favor contacta nuestras oficinas.

Email: [cursos@plaskett-international.es](mailto:cursos@plaskett-international.es)

Teléfono: 00 34 626 338817

## OTROS CURSOS

Otros cursos a distancia que ofrece Plaskett International College:

- Certificado en Nutrición y Salud
- Diploma en Coach Nutricional para Control de Peso
- Certificado en Iridología
- Diploma en Iridología Avanzada (solamente en inglés)
- Diploma en Nutrición Medicinal

**Diploma en Nutrición**  
**Plaskett International College**

- Diploma en Nutrición Terapéutica