

EXPERTO EN NUTRICIÓN BIOENERGÉTICA

Curso 100% ONLINE.

Webinars en directo vía Zoom de repaso,
prácticas y profundización.



El Curso **Experto en Nutrición Bioenergética** es una formación única en el mundo de la alimentación. A lo largo del curso se realiza un recorrido que va **desde lo bioquímico a lo bioenergético, desde lo molecular a lo sutil del alimento**. Representa una forma de entendimiento holístico de la nutrición, orientada a comprender cómo la alimentación puede ayudarnos de manera global en las necesidades del Ser Humano.

Para realizar este recorrido es necesario profundizar en diversas disciplinas dietéticas y nutricionales, tanto en el ámbito de la bioquímica nutricional y la fisiología digestiva, como en el estudio de **tradiciones orientales ancestrales como el Ayurveda y la Medicina Tradicional China**. Ambas ofrecen perspectivas nutricionales fundamentadas en conocimientos milenarios, permitiéndonos comprender las cualidades energéticas de los alimentos y la influencia que ejercen sobre la fisiología, la mente y el bienestar.

**PROGRAMA
FORMATIVO (más de
130h de clases
audiovisuales):**

Esta formación está dirigida a todas aquellas personas que sienten pasión por la alimentación y reconocen en ella una herramienta fundamental para favorecer el bienestar. Está especialmente destinada a quienes desean esclarecer en su interior qué significa realmente alimentarse de forma consciente, más allá de convencionalismos, corrientes dietéticas pasajeras o simples etiquetas nutricionales.

Comprender la nutrición desde esta perspectiva implica atender tanto las demandas bioquímicas como las bioenergéticas de cada individuo, escuchando y respetando ambas dimensiones.

Afortunadamente, contamos con una extraordinaria versatilidad de alimentos que la naturaleza nos ofrece, pudiéndose elaborar múltiples combinaciones que constituyen, en sí mismas, un auténtico arte en el manejo de la nutrición consciente. Este arte es capaz de convertirse en una valiosa herramienta de acompañamiento y apoyo en el bienestar.



Con el deseo de explicar mejor esta propuesta formativa, te invitamos a ampliar toda la información a través de una lectura más detallada de los distintos puntos que conforman el programa.



Nutrición sensorial.



- La nutrición sensorial y su relación con el sistema nervioso y la asimilación de nutrientes.
- El proceso de saciedad sensorial específica.
- La percepción del sabor y su bioquímica.
- Estudio de los sabores desde la perspectiva del Ayurveda y la Medicina Tradicional China.
- La influencia de los sabores sobre el cuerpo, la mente y la conciencia.
- La relación entre el ser humano y el alimento; un posicionamiento previo.
- La importancia del sabor umami, su significado e influencia más profunda.
- Aprender a masticar correctamente; la importancia de la masticación.
- La relación entre sabor y las emociones.
- Cómo los sabores influyen sobre los doshas y el estado mental.
- Alimentación consciente: presencia, percepción y conexión con las necesidades reales del organismo.
- Aplicaciones de la nutrición sensorial y la presencia en la regulación del apetito y el equilibrio digestivo.

La nutrición desde el Ayurveda.

- Los cinco elementos en el Ayurveda y el equilibrio nutricional a través de ellos.
- El concepto de Virya en alimentación (la potencia energética del alimento).
- El concepto de Vipaka o efecto postdigestivo.
- El concepto de Prakriti en Ayurveda.
- Estudio de las veinte cualidades o Gunas según el Ayurveda, su presencia en los alimentos y los atributos que les confieren.
- La relación entre las Gunas y la bioquímica del alimento.
- Alimentación específica para equilibrar Vata dosha: descripción de la dosha, signos y síntomas del Vikru (desequilibrio), rutinas y técnicas alimentarias.
- Alimentación específica para equilibrar Kapha dosha: descripción de la dosha, signos y síntomas del Vikru (desequilibrio), cronobiología asociada, rutinas y técnicas alimentarias.
- Alimentación específica para equilibrar Pitta dosha: descripción de la dosha, signos y síntomas del Vikru (desequilibrio), rutinas y técnicas alimentarias.
- Teoría de las Trigunas: alimentos sáttvicos, rajásicos y tamásicos. Desmitificar algunos conceptos.
- Estudio de los Dhatus (tejidos orgánicos según el Ayurveda): nutrición específica para reforzar y equilibrar cada uno de ellos.
- Estudio de los Subdoshas en Ayurveda y su equilibrio a través de la alimentación.



El proceso digestivo según el Ayurveda: fisiología y bioenergética.

- Anatomía y fisiología digestiva: órganos, funciones y procesos implicados en la digestión.
- Los doshas implicados en el proceso digestivo y su participación en las distintas fases de la digestión.
- Concepto de Agni o fuego digestivo.
- Concepto de Ama y Mala según el Ayurveda.
- Los distintos tipos de Agni digestivo según el Ayurveda.
- Alteraciones y desequilibrios asociados a cada tipo de Agni.
- Consecuencias de los desequilibrios digestivos sobre el bienestar físico, mental y energético.
- Técnicas nutricionales y bioenergéticas para equilibrar y fortalecer la fuerza digestiva.
- La teoría de los entrantes enzimáticos y su aplicación. Elaboraciones prácticas para favorecer la digestión.
- Cómo combinar correctamente los alimentos según los principios de la nutrición bioenergética.
- Estudio de las especias: características bioquímicas, usos culinarios y beneficios para la salud y el Agni.
- Refuerzo de la función digestiva mediante complementos y suplementos nutricionales.
- Introducción a las principales plantas occidentales utilizadas para mejorar la función digestiva.
- Introducción a las principales plantas utilizadas en Ayurveda para fortalecer Agni y favorecer el equilibrio constitucional.

Bromatología de los alimentos.

- Características bioquímicas y energéticas de los principales grupos de alimentos.
- Estudio nutricional y bioenergético de los cereales.
- Estudio nutricional y bioenergético de las legumbres.
- Estudio nutricional y bioenergético de las verduras y hortalizas.
- Estudio nutricional y bioenergético de las frutas.
- Estudio nutricional y bioenergético de los frutos secos y semillas oleaginosas.
- Estudio nutricional y bioenergético de las carnes, pescados, huevos.
- Estudio nutricional y bioenergético de los lácteos y sus derivados.

La alimentación desde la Medicina Tradicional China.

- La rueda de los cinco Reinos en Medicina Tradicional China.
- Explicación de sus atributos y sistemas asociados. Comparativa con los doshas y los dhatus en Ayurveda.
- Relaciones energéticas entre los distintos Reinos: ciclos de generación, control y equilibrio.
- Síndromes y patrones de desequilibrio asociados a cada uno de los cinco reinos energéticos.
- La teoría del Yin y el Yang en Medicina Tradicional China.
- El equilibrio del Yin y el Yang a través de la alimentación
- Alimentos del elemento Agua, síndromes asociados y alimentación para su equilibrio.
- Nutrición bioenergética para ayudar en la debilidad ósea, el equilibrio de los ciclos hormonales y la fatiga crónica.
- Alimentos del elemento Madera, síndromes asociados y alimentación para su equilibrio.
- Las fases de detoxificación hepática.
- Alimentos, nutrientes y recursos dietéticos de apoyo para el hígado.
- Alimentos del elemento Fuego, síndromes asociados y alimentación para su equilibrio.
- Nutrición bioenergética y nutrientes de apoyo para el bienestar cardiovascular.



- Alimentación y recursos nutricionales de ayuda en los desequilibrios lipídicos.
- Alimentos del elemento Tierra, síndromes asociados y alimentación para su equilibrio.
- Nutrición bioenergética y nutrientes de apoyo para el buen estado de la fuerza vital, la digestión y las

- Estudio nutricional y bioenergético de los germinados.
- Estudio nutricional y bioenergético de las algas.
- Estudio nutricional y bioenergético de los endulzantes naturales y procesados.

La importancia de una microbiota en buen estado.



- La microbiota intestinal: un nuevo órgano.
- Funciones de la microbiota intestinal.
- Evolución de la microbiota en las distintas etapas de la vida.
- Principales tipos de bacterias que predominan en nuestra microbiota.
- Nutrientes favorables para la microbiota (polifenoles, almidón resistente, fibra soluble, oligosacáridos, prebióticos y mucílagos vegetales).
- Algunas de las funciones principales de nuestra microbiota: protección de la mucosa intestinal, regulación inmunitaria, producción de ácidos grasos de cadena corta y participación en el metabolismo de nutrientes.
- Alimentos prebióticos y probióticos.
- Los alimentos fermentados y su papel en la salud digestiva.
- Elaboraciones caseras de alimentos fermentados.

Biblioteca de webinars y seguimiento formativo.

Además del contenido teórico incluido en este programa, el alumnado dispone de acceso a una amplia

mucosas digestivas.

- Alimentos del elemento Metal, síndromes asociados y alimentación para su equilibrio.
- Cómo tonificar el Wei Qi (energía defensiva).
- La bioenergética del pulmón y su relación con la inmunidad, la respiración y la vitalidad.
- Integración práctica de la teoría de los cinco elementos en la alimentación cotidiana.
- Estrategias dietéticas para adaptar la alimentación a las necesidades energéticas individuales. Asesoramiento integrando la alimentación según el Ayurveda y la MTC.

Bioquímica de macronutrientes.

Hidratos de carbono

- Hidratos de carbono: definición y estructura bioquímica.
- Clasificación de los hidratos de carbono.
- Funciones biológicas y necesidades nutricionales.
- Las fibras alimentarias; definición, clasificación y funciones. Fibra soluble e insoluble: características, beneficios y aplicaciones dietéticas.
- El metabolismo de los hidratos de carbono.
- Regulación de la glucemia y metabolismo energético.
- Los índices glucémicos y la carga glucémica de los alimentos.
- El concepto de hipoglucemia reactiva.
- Métodos dietéticos para mantener estable el índice glucémico.

Proteínas

- Proteínas: definición y estructura bioquímica.
- Funciones biológicas y necesidades nutricionales.
- Aminoácidos esenciales y no esenciales.
- El metabolismo proteico.
- El concepto de proteínas completas e incompletas.
- La complementación proteínica.
- Técnicas sencillas de complementación proteica.
- Proteínas vegetales y proteínas animales.
- Biodisponibilidad y calidad proteica.

Lípidos

- Lípidos: definición, estructura y bioquímica.
- Clasificación de los lípidos y sus funciones biológicas.
- El metabolismo de las grasas.
- Digestión, absorción y transporte lipídico.
- Los ácidos grasos esenciales.
- El equilibrio entre los distintos ácidos grasos esenciales.

biblioteca de webinars grabadas, generada a partir de las sesiones de seguimiento y profundización que se realizan de forma continuada desde el año 2024.

Esta biblioteca constituye un valioso material audiovisual complementario que permite ampliar, reforzar y contextualizar los contenidos estudiados a lo largo del curso. Entre sus recursos se incluyen webinars de resolución de dudas, sesiones de profundización teórica, análisis de casos prácticos, webinars específicas dedicadas al estudio de constituciones y biotipos de personajes públicos e histórico, profundización en las especias y su aplicación dietética y múltiples temáticas relacionadas con la nutrición bioenergética y laintegrativa.

Todo este contenido puede visualizarse libremente y al ritmo de cada alumno, constituyendo una herramienta de apoyo adicional para reforzar el aprendizaje y profundizar en aquellos aspectos que resulten de mayor interés.



Asimismo, de octubre a junio se desarrolla cada temporada el periodo de webinars en directo, con una frecuencia de dos sesiones mensuales. Estas sesiones están orientadas a seguir profundizando en los contenidos de la formación, resolver dudas, ampliar conocimientos y facilitar la integración práctica de los conceptos estudiados.

- Omega 3, Omega 6 y Omega 9:
- Estudio de las prostaglandinas.
- El concepto de inflamación silenciosa.
- La relación entre el equilibrio lipídico y los procesos inflamatorios.
- Cómo encontrar el equilibrio entre los distintos ácidos grasos esenciales a través de la alimentación.

Bioquímica de los micronutrientes

- ¿Qué son los micronutrientes y cuál es su importancia en la fisiología humana?
- Funciones de los micronutrientes en el metabolismo, la producción energética y el mantenimiento de la salud.

Vitaminas

- Vitaminas hidrosolubles: características, funciones fisiológicas y fuentes alimentarias.
- Vitaminas liposolubles: características, funciones fisiológicas y fuentes alimentarias.
- Factores que influyen en la absorción, utilización y biodisponibilidad de las vitaminas.
- Principales manifestaciones asociadas a déficits y excesos vitamínicos.

Minerales

- Los minerales: definición, clasificación y funciones biológicas.
- Macroelementos y oligoelementos.
- Funciones fisiológicas de los principales minerales.
- Fuentes alimentarias de minerales.
- Factores que favorecen o dificultan su absorción y aprovechamiento.

El agua, la sal y el equilibrio hídrico

- El agua como nutriente esencial.
- La calidad del agua y su importancia para la salud. La calidad de la sal.
- Estrategias nutricionales para favorecer una correcta hidratación.

El equilibrio ácido-base

- El pH: qué es y cuál es su importancia fisiológica.
- Mecanismos de regulación del equilibrio ácido-base en el organismo.
- Alimentos de tendencia acidificante y alimentos de tendencia alcalinizante.
- Factores dietéticos y hábitos de vida que influyen sobre el equilibrio ácido-base.

Todas las webinars quedan grabadas y pasan a incorporarse posteriormente a la biblioteca audiovisual del curso, incrementando año tras año el volumen de recursos disponibles para el alumnado.

- Estrategias nutricionales para favorecer un adecuado equilibrio ácido-base dentro de una alimentación saludable.



Imparte:

Gemma Romero (Codirectora de AIYA y docente)

www.aiyayurveda.com

info@aiyayurveda.com



**Formación avalada por la
Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia**