

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

## **FORMACIÓN EN ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA INTEGRATIVA CON PRÁCTICA CULINARIA**

### **EDICIÓN ONLINE 2024-2025**

La formación consta de 12 seminarios donde aprenderás a conocer todos los alimentos más adecuados para el tí y cómo prepararlos adecuadamente teniendo en cuenta todos los factores que intervienen en la alimentación para poder obtener los mejores beneficios para tu bienestar tanto físico como emocional.

**La formación aúna la bioquímica del alimento, la técnica culinaria, la energética del alimento y como interfiere todo lo que comemos en nuestro cerebro y bienestar.**

- Si tienes digestiones pesadas, hinchazón abdominal, gases o cuando comes notas que pierdes energía
- Si vas mal al baño o no vas
- Si quieres añadir más verduras a tu dieta pero no sabes cómo hacerlo de manera deliciosa
- Si quieres vegetarianizar tu dieta o la de tu familia sin que te falten nutrientes
- Si quieres mantener peso natural comiendo saludablemente
- Si tienes problemas de insomnio, ansiedad, o sueño no reparador
- Si aunque comas bien no consigues mejorar tu cansancio
- Si sientes que te falta energía, memoria, creatividad
- Si tienes sofocos desmesurados o eres muy friolera

**Esta formación es lo que necesitas.**

### **QUE VAS A CONSEGUIR**

En este curso vas a alcanzar un **conocimiento y una práctica sobre alimentación saludable para poder mejorar tu salud y la de tu familia disfrutando del proceso y aprendiendo a cocinar sano, simple y delicioso en muy poco tiempo**

- Vas a conocer **cómo eres constitucionalmente y qué necesitas para gozar de vitalidad y salud.**

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

- Aprenderás a **organizar tus menús y tus platos** cada día de manera **simple, sana y deliciosa teniendo en cuenta tus características energéticas**, tus necesidades bioquímicas y tu momento vital.
- Aprenderás a **elaborar menús y recetas** para ti y para tu familia **adecuados a su estado físico y emocional** teniendo en cuenta la globalidad de la persona.
- Aprenderás **técnica culinaria para sacar el máximo provecho nutricional** de los alimentos (vitaminas, minerales...) para nutrirte realmente.
- Aprenderás qué comer en los desayunos para sacarle la mayor energía al día.
- Aprenderás a **combinar bien los alimentos** para las digestiones no sean pesadas y absorbas bien todos los nutrientes.
- Aprenderás qué cenar para lograr un descanso regenerador y reparador
- Aprenderás a integrar las verduras en las comidas de una manera deliciosa para aportar más salud a tus platos.
- Aprenderás a diseñar menús vegetarianos o veganos deliciosos sin que te falte de nada.
- Aprenderás a crear una despensa de calidad en tu cocina ¡para sacarte de apuros esos días en los que no llegas a todo! ...pero sobretodo aprenderás a **sumar vida a tus años** y a ganar calidad de vida y salud!

### **A QUIEN VA DIRIGIDO**

A toda persona que quiera ampliar su conocimiento sobre alimentación y salud de manera holística para mantenerse sana y solucionar los pequeños desajustes de la vida diaria  
A aquellas personas que quieran vegetarianizar su dieta y no sepan cómo hacerlo con salud.

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

## CONTENIDO DE LA FORMACIÓN:

-Más de **25 videos explicativos** complementarios situados en una plataforma educativa de las principales temáticas del curso para que veas todos los trucos y detalles culinarios.

- Aprende a conocer cómo eres y qué necesitas comer para optimizar tu salud
- Aprende a preparar las legumbres para sacar todo su provecho
- Aprende a preparar los cereales para optimizar sus nutrientes
- El arte de conocer y preparar algas
- Aprende a hacer tempuras con verduras y algas
- Trucos para aprender a elaborar croquetas
- Trucos y recetas par elaborar hamburguesas veganas deliciosas
- Como elaborar patés vegetales: el arte de hacer un buen hummus
- Trucos para aprender a realizar crepes sin gluten,
- Aprende a elaborar pan de trigo sarraceno con fermentación natural y pan cetogénico de semillas.
- Aprende a elaborar bases de tartas sin gluten para postres
- Aprende a elaborar quesos veganos alternativos: Queso de tofu, queso de frutos secos
- Aprende a elaborar fermentos naturales con verduras: chucrut casero, encurtidos...
- Aprende a elaborar seitan casero
- El arte de cortar sin cortarse.
- El arte de hacer un delicioso sushi casero.
- Aprende a tostar semillas y a preparar frutos secos
- Los alimentos medicina: aprende a conocerlos y a preparar bebidas medicinales
- Aprende cómo eres para conocer tu energía
- Tips de alimentación y vida para constituciones con tendencia a yin
- Tips de alimentación y vida para constituciones con tendencia a yang

-**Más de 70 presentaciones audiovisuales** para asimilar con detalle los contenidos de los seminarios.

-**12 cuadernos explicativos** de la temática de cada seminario en formato pdf, uno por cada seminario.

-**12 workbooks**, para profundizar y trabajar en el autoconocimiento de tu energía

-**Casi 100 recetas ordenadas en 12 recetarios** para poder elaborar en casa, uno por seminario con video explicación complementario de su realización.

-**1 Ebooks** explicativos complementarios.

- Protocolo para cocinar legumbres

-**1 Video-clase de yoga para mover la energía y aumentar la inmunidad** a cargo de Elisabeth Serrano.

-**Video clase de Neurociencia** con la dra. Nazareth Castellanos

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

-**Grupo privado** de what's up para la resolución de dudas

-**11 WEBINARS EN DIRECTO los viernes cada 15 días de octubre a marzo a las 18h**

-**NUEVO!!! 6 TUTORIAS DE SALUD ONLINE CON GEMMA para abordar los principales problemas de salud y aprender a incorporar lo aprendido en el Máster en tu día a día. Los martes a las 19h:**

- 12 de noviembre
- 17 de diciembre
- 14 de enero
- 11 de febrero
- 11 de marzo
- 1 de abril

No dejes pasar esta oportunidad, es una **Formación sin igual que incluye:**

- **Teoría** actualizada con las últimas investigaciones en Nutrición Integrativa y Neurociencia del Bienestar
- **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 te puede provocar cada alimento cuando te lo comes.
- Apuntes con **bibliografía** de primeras referencias.
  
- **Recetas** antiaging, antiinflamatorias y vitalizantes.
  
- **Consejos** de organización culinaria, compra saludable, organización del **menú semanal...**
- **Un curso que puedes hacer a tu ritmo**
- **Materiales totalmente descargables para que puedas practicar en casa.**

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

## PROGRAMA

viernes 25 de OCTUBRE de 2024 de 16 a 20:30h

### **SEMINARIO 1: “La energía de los alimentos: El rey desayuno”. Descubre tu constitución BUHO ó GOLONDRINA**

Que 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.

Viernes 8 de NOVIEMBRE de 2024 de 16 a 20:30h

### **SEMINARIO 2: “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 como 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.

**VIERNES 10 de enero de 2025 de 16 a 20:30h**

### **SEMINARIO 3: “Los cereales, el pan, la fibra y la energía”**

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 antinutrientes 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.

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

**Viernes 24 de ENERO de 2025 de 16 a 20:30h**

**SEMINARIO 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.

**Viernes 22 de NOVIEMBRE de 2024 de 16 a 20:30h**

**SEMINARIO 5: Proteínas vegetales I: las legumbres: Fuentes de proteínas de calidad**

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.

Como 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...

**Viernes 13 de DICIEMBRE 2024 de 16 a 20:30h**

**SEMINARIO 6: Proteínas vegetales II. Especial cocina festiva y navideña.**

Ventajas y inconvenientes de las proteínas vegetales.

Como 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, heura, jackfruit, 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.

**Viernes 7 de FEBRERO de 2025 de 16 a 20:30h**

**SEMINARIO 7: Grasas de buena calidad y nutrientes para el cerebro.**

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.

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

Alimentos ricos en grasas saludables: aceite de oliva, frutos secos, semillas de chia, semillas de lino, semillas de sésamo, semillas de calabaza, semillas de girasol, nueces aguacate, aceite de coco...¿Cómo comerlas, cómo cocinarlas para preservarlas?

Las grasas TRANS, el aceite de Palma, ¿dónde están, cómo evitarlos?

El pescado, como preservar el omega 3 en la cocción.

Guía de los aceites más recomendados para cocinar

Recetas de práctica de menú completo saludable.

**Viernes 21 de FEBRERO de 2025 de 16 a 20:30h**

**SEMINARIO 8: "Las Algas, fuentes de minerales y salud": La salud ósea**

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.

Alimentos ricos en calcio y como prevenir la osteoporosis

Las algas a nivel energético.

Recetas saludables con algas.

**Viernes 7 de MARZO de 2025 de 16 a 20:30h**

**SEMINARIO 9: Los postres: "Alimentación y emociones". La Alimentación del Alma**

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 el 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.

**Viernes 21 de MARZO de 2025 de 16 a 20:30h**

**SEMINARIO 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, cuando usarla y durante cuánto tiempo.

Cómo desinfectar las verduras

Las solanáceas ¿Qué son? y ¿Cuándo y cómo comerlas?

Los oxalatos, donde los encontramos?, ¿Cómo los podemos reducir?

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

El hierro no hemo de los vegetales cómo aprovecharlo.  
La germinación y los batidos verdes  
Los fermentados: cómo elaborar chucrut casero  
Práctica de menú completo saludable

**Viernes 28 de MARZO de 2025 de 16 a 20:30h**

**SEMINARIO 11: Las verduras de raíz“; Hierbas aromáticas y especies**

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 especies y el efecto energético en nuestra digestión.

Las principales hierbas aromáticas y su efecto en nuestra salud.

Como eliminar los pesticidas en las frutas y las verduras

Recetas con dulzor natural.

(online)

**SEMINARIO 12: El intestino y el cerebro. La neurociencia del bienestar.**

Como lo que comemos puede afectar a lo que sentimos.

La estrecha relación entre la interocepción de nuestro cuerpo y el bienestar emocional

Aprende a cocinar alimentos que nutran tu cerebro y tu bienestar

**CRÉDITOS:**

*22H de webinars en directo*

*55 h de trabajo individual por parte del alumno*

*50 h de soporte audiovisual de todos los contenidos del master en plataforma educativa de acceso durante 1 año*

*10h de tutorías de salud en directo*

*Seguimiento por grupo de what's upp durante 1 año*

**INVERSIÓN:**

*895eur en pago único o 3 cuotas de 325eur a abonar al apuntarse, en octubre y en noviembre*

**INSCRIPCIONES :** [gemmahortet@gmail.com](mailto:gemmahortet@gmail.com) 629247792

*Al finalizar la Formación se entregará una titulación acreditativa de la realización del curso con las horas correspondientes.*

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.



**DOCENTES:**

***Dra. Nazareth Castellanos. Licenciada en Física teórica y doctora en Medicina - Neurociencia - por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Master en Matemáticas aplicadas a la biología y Master en Neurociencias por la Facultad de Medicina de la UAM. (Aportación de una clase grabada)***

***Beth Serrano. Graduada en Acupuntura. Profesora de Yoga y Pilates. (Aportación de una clase grabada)***

***Gemma Hortet. Antropóloga y Dietista. Coach de Nutrición y Salud. Graduada en Naturopatía y Medicina China. Máster en Nutrición y Alimentación Vegetariana. Especializada en Dietética Energética y Feminidad. Master en PNIE. Formada en Neurociencia del Bienestar. Chef de cocina Naturista.***

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

---