

**CURSOS 2024-25**  
**MASTER DE NUTRICIÓN Y COCINA ENERGETICA**  
**INTEGRATIVA NIVEL II**  
**FORMACIÓN EN ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA INTEGRATIVA**  
**CON PRÁCTICA CULINARIA**

**EDICIÓN ONLINE**

La formación consta de 12 seminarios teórico-prácticos donde **se aprenderán las bases de la Dietética Energética Oriental siguiendo la orientación de la Medicina Tradicional China y la Macrobiótica.** En la primera parte de los seminarios se ofrece una exposición teórica que consta de un soporte de apuntes y la segunda parte es completamente práctica, donde los alumnos realizaran ellos mismos más de 6 platos en cada seminario bajo la supervisión y enseñanza del profesor. Finalizaremos el seminario degustando todo lo elaborado.

- Si tienes digestiones pesadas o cuando comes notas que pierdes energía
- Si quieres vegetarianizar tu dieta sin que te falten nutrientes
- Si No consigues que tus clientes mejoren con una dieta convencional
- Si No consigues mejorar tu vitalidad aunque comas muy bien
- Si aunque comas bien no consigues mejorar tu bienestar anímico
- Si quieres usar la nutrición como la mejor herramienta de sanación y autocuidado

Esta formación es lo que necesitas.

**QUE VAS A CONSEGUIR**

En este curso vas a alcanzar un **conocimiento y una práctica sobre alimentación holística combinando la Nutrición occidental con la oriental para poder mejorar tu salud y la de tus clientes aprendiendo a interrelacionar todos las causas que pueden intervenir en la pérdida de la salud.**

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

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

- Aprenderás a **elaborar menús y recetas** para tu familia o clientes **adecuados a su estado físico y emocional** teniendo en cuenta la globalidad de la persona.
- Aprenderás a conocer a fondo la **energía de los alimentos para regular tu salud y energía a diario**.
- **Aprenderás a ver tu energía y la de tus clientes en su rostro**, en el color de su cara, en sus gestos, su pose y hasta en su tono de voz.
- Aprenderás a tratar a personas para **mejorar los principales desajustes de salud** a través de los alimentos de una manera **que acompañe el proceso curativo del cuerpo sin agredirlo**.
- Aprenderás **técnica culinaria para sacar el máximo provecho nutricional** de los alimentos (vitaminas, minerales...) y para que puedas explicar a tus pacientes cómo han de cocinarse los alimentos **para que el tratamiento sea más efectivo**.
- Aprenderás qué **alimentos, recetas y nutrientes** son indispensables para cada persona en cada momento vital: niño, adolescente, adulto, anciano, mujer, embarazo, lactancia...siguiendo las directrices de la Nutrición energética.
- Aprenderás a **combinar bien los alimentos** para las digestiones no sean pesadas y absorbas bien todos los nutrientes.
- 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!
- Aprenderás a tratar los **principales órganos del cuerpo según las bases de la Medicina Tradicional China**
- Conocerás los **5 elementos según la Medicina Tradicional China** y como influyen en el ser humano, en las estaciones, en las emociones y en el desarrollo de patologías.
- Aprenderás a **conocer tu chi, tu energía, y cómo activarla, preservarla** y qué te hace perderla bruscamente

### **A QUIEN VA DIRIGIDO**

.A toda persona que quiera ampliar su conocimiento sobre alimentación y salud de manera holística

A profesionales de la salud o Coach de Salud y bienestar como complemento de ayuda para obtener los mejores resultados en su tratamiento.

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

## CONTENIDO DE LA FORMACIÓN:

-**11 encuentros por zoom los viernes de 18 a 19:30h aproximadamente** para trabajar los contenidos prácticos del curso.

-**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.

-Recetarios ordenados por estacionalidad: primavera-verano y otoño invierno y por grupos de alimentos.

- **5 Video-clases de YIN yoga para mover la energía y activar cada uno de los 5 elementos a cargo de la profesora de yoga Nieves Quintas**

-**Más de 30 videos explicativos complementarios** de las principales temáticas del curso, algunos de ellos son:

- Aprende a conocer tu constitución y condición
- Aprende a reconocer como eres interpretando los signos faciales de tu bienestar: el BO SHING
- Aprende a cocinar para equilibrar el elemento metal
- Aprende a cocinar para equilibrar el elemento agua
- Aprende a cocinar para equilibrar el elemento madera
- Aprende a cocinar para equilibrar el elemento fuego
- Aprende a cocinar para equilibrar el elemento tierra
- Aprende a cocinar según tu ciclicidad femenina
- Cocina para mejorar la concentración y productividad
- Cocina para personas yin
- Cocina para personas yang
- Cocina para el verano
- Cocina para el otoño
- Cocina para el invierno
- Cocina para la primavera

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

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

### Formación sin igual que incluye:

- Teoría actualizada con las últimas investigaciones en Nutrición Integrativa.
- Energética del alimento, combinaciones terapéuticas y tratamientos dietéticos según la MTC.
- La energía del ser humano: las constituciones y condiciones terapéuticas.
- Conocimiento individualizado de cómo eres y qué necesitas para equilibrarte.
- Apuntes con bibliografía de primeras referencias.
- Práctica culinaria individualizada, cocináis vosotros, no es showcooking.
- Recetas sanas, simples y deliciosas
- Consejos de organización culinaria, compra saludable, organización del menú semanal.
- Grupos muy reducidos y alta calidad educativa y nutricional.

### NUEVO! TUTORIAS DE SALUD los martes a las 19h

- 10 de diciembre de 2025
- 7 de enero de 2025
- 21 de enero de 2025
- 4 de febrero de 2025
- 18 de febrero de 2025
- 4 de marzo de 2025

### PROGRAMA

#### 6 de septiembre de 2024

#### 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 según tu constitución

#### 20 de septiembre de 2024

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

Clasificación de los alimentos según la MTC:

-La naturaleza de los alimentos

-El sabor terapéutico de los alimentos: ácido, amargo, dulce, picante y salado

-La acción energética que pueden promover los alimentos

-La afinidad de los alimentos por sanar u enfermar algunos órganos.

Práctica de alimentos referentes por naturaleza.

#### 4 de octubre de 2024

#### 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

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

**18 de octubre de 2024**

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

Las 8 reglas de diagnóstico en Medicina Tradicional China

Las Principales dietas terapéuticas para depurar o fortalecer el cuerpo

La Entrevista terapéutica, cómo preguntar para ayudar mejor.

**Práctica de entrevista terapéutica entre compañeros**

**Práctica de reconocimiento de los desequilibrios en el rostro**

Inicio del trabajo en parejas para la creación de una receta terapéutica

**15 de noviembre de 2024**

**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 madurez

Recetario de platos para cada fase vital

**(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 prácticas de alimentación para las nauseas, platos para propiciar el parto, papillas energéticas.

Recetario de platos para la energía femenina.

**29 de noviembre de 2024**

**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 sin tóxicos para una cocina saludable

Materiales adecuados para cocinar.

La conservación de los alimentos.

Practica de conocimiento energético de los principales alimentos

Práctica de cocciones y sus efectos terapéuticos.

**3 de enero de 2025**

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

**EL MIEDO**

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.

Trabajar la fuerza de voluntad con la alimentación.

Alimentación adecuada y menús para los síndromes elemento agua: Riñón, vejiga, huesos.

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

**17 de enero de 2025**

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

**LA IRA.**

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:

Hígado, Vesícula Biliar, Tendones y ligamentos

Alimentación adecuada y menús para los síndromes del elemento madera.

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.

Trabajar las emociones y la flexibilidad con la alimentación  
Práctica culinaria de los principales alimentos o recetas para el elemento madera.

**31 de enero de 2025**

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

**LA ANSIEDAD**

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: Corazón, intestino delgado, mala circulación periférica.

Trabajar la ansiedad e impaciencia con la alimentación.

Alimentación adecuada y menús para los síndromes del elemento fuego.

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

**14 de febrero de 2025**

**SEMINARIO 11: EL ELEMENTO METAL: El pulmón y el intestino grueso. El otoño.**

**LA TRISTEZA.**

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: Pulmón, Intestino grueso y piel.

Trabajar la depresión, la tristeza y la falta de dirección en la vida con la alimentación.

Alimentación y menús para los síndromes del elemento metal.

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

**28 de febrero de 2025**

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

**LA PREOCUPACIÓN**

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: Estómago, Bazo, páncreas y músculos.

Trabajar la preocupación excesiva y los pensamientos recurrentes con la alimentación.

Alimentación adecuada y menús para los síndromes del elemento tierra.

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

***Los webinars se realizarán los viernes por la tarde de 18 a 19:30h aproximadamente***

***INVERSIÓN:***

***895 eur en pago único o en 3 cuotas mensuales de 325eur***

**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.***

***DOCENTES:***

***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. Chef de cocina Naturista.***

Diseñadora de salud. Experta en Nutrición Energética.