NUTRICIÓN

Asesor Nutricional

PRESENCIAL O A DISTANCIA

MIÉRCOLES 17-21H

COMIENZO 07/10/2026

Instituto de Estudios Naturales

FECHAS Y HORARIOS

- **Duración:** 64 horas + 4 horas laboratorios (opcionales)
- **Modalidad**: presencial o retransmitido en directo via zoom
- **Comienzo: 7 de octubre de 2026**
- **Fin: 17 de febrero de 2027**
- **Horario: los miércoles de 17 a 21h**
- **Precio:** 180€ al mes (5 cuotas).

CALENDARIO

octubre 2026 (1)

S	M	T	W	Th	F	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

noviembre 2026 (2)

S	M	T	W	Th	F	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

diciembre 2026 (3)

S	M	T	W	Th	F	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

enero 2027 (4)

S	M	T	W	Th	F	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

febrero 2027 (5)

S	M	T	W	Th	F	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

marzo 2027 (6)

S	M	T	W	Th	F	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

*Este calendario puede estar sujeto a algunas modificaciones.

Festivos y vacaciones* Clases de 17 21h

Hoy en día existe una oferta muy variada de formaciones en Nutrición. Desde nuestra escuela apostamos por una formación integral que te posibilite un acompañamiento asesorado a la hora de tomar decisiones en lo que comes y cómo lo preparas.

Así, nuestra propuesta de Nutrición consiste en que saques tus propias conclusiones de qué alimentos y dietas te vienen mejor una vez hayas experimentado y obtenido la información necesaria para poder decidir o asesorar a otros según su momento vital.

Hemos querido diseñar una formación muy flexible, capaz de adaptarse a la demanda y necesidades actuales. Cada vez hay más personas con la inquietud de aprender o profundizar en la alimentación, con la necesidad de aplicar ese conocimiento en su día a día y de poder asesorar a otros.

Los cambios de hábitos y el estar bien informado son fundamentales para prevenir enfermedades, molestias y, además, para ganar en bienestar y salud.

Por este motivo, la teoría y la práctica van cogidas de la mano durante la formación, donde se harán diferentes recetas saludables.

De manera opcional, damos también la posibilidad de profundizar en la parte práctica a través de una formación independiente de dos jornadas de **Laboratorios Herbodietética.**

En estas jornadas aprenderás 10 preparados diferentes a los de las clases de Nutrición y Plantas Medicinales, y obtendrás un criterio para su aplicación y unirás ciencia con tradición.

¿POR QUÉ ESTUDIAR NUTRICIÓN EN IEN?

1. Acceso a nuestra plataforma online de apoyo con apuntes y estudios especiales.
2. Tendrás prioridad en la reserva de plazas para las jornadas de Laboratorios Herbodietética.
3. Podrás acceder al seminario gratuito de profesionalización. Claves, consejos, aspectos legales y de comercio para abrir o trabajar en un herbolario.
4. Acceso a nuestra bolsa de trabajo.
5. Al finalizar la formación, podrás convalidar las asignaturas para nuestro programa de Naturopatía.
6. Disfrutarás de descuentos en otras formaciones de la escuela.

METODOLOGÍA

Las clases de nutrición y dietética te capacitarán para adquirir una visión global de la alimentación natural como forma de vida, salud y terapia.

A través de nuestra experiencia hemos llegado a una metodología progresiva y estructurada que facilita el aprendizaje de la materia. Te ofrecemos orientación, recetas y pautas prácticas sencillas para poder gestionar tu dieta, para que experimentes con tu propio cuerpo y puedas asesorar nutricionalmente.

El aula se convertirá también en un espacio para compartir nuestras experiencias, hacer experimentos, un muestrario de alimentos y suplementos naturales, para probar alternativas saludables que sacien los distintos momentos del día y para que aprendas a elaborar menús en función de casos prácticos reales.

OBJETIVOS

- Al finalizar la formación profesional de Herbodietética I: Asesor en Plantas Medicinales y Nutrición otorgamos un **diploma acreditado** por la **ADYHEM** (Asociación de Dietética y Herbolarios de Madrid) y por la **APENB** (Asociación Profesional de Naturopatía y Bioterapia), **que te permitirá ejercer dentro de España** sin ningún problema.

- De la misma manera, si realizas exclusivamente uno de los cursos independientes (Asesor en Nutrición o en Plantas Medicinales) también obtendrás tu diploma acreditativo.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Esta formación profesional en Nutrición está dirigida a todas aquellas personas que deseen formarse en el campo de la alimentación natural. No se necesitan conocimientos previos.

TITULACIÓN

Al finalizar la formación profesional de Nutrición otorgamos un diploma acreditado por la ADYHEM (Asociación de Dietética y Herbolarios de Madrid) y por la APENB (Asociación Profesional de Naturopatía y Bioterapia), que te permitirá ejercer dentro de España sin ningún problema.

APENB
Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia

ADYHEM

PROGRAMA NUTRICIÓN

BLOQUE I:

Introducción y criterio nutricional

1. Alimentación en nuestra sociedad.

- Reflexiones para ubicarnos en el contexto de nuestro día a día y nuestra relación con la alimentación en la sociedad en la que vivimos.

2. Salud como actitud ante la vida. Filosofía y criterio de nutrición naturista.

- Concepto de salud.
- Las toxinas en el organismo, una mirada a las profundidades de la célula y a sus mecanismos de supervivencia.
- Órganos de eliminación de toxinas, cómo ir a favor de la propia depuración y sanación del organismo. Claves y recursos prácticos.
- Recomendaciones básicas para una dieta sana y equilibrada.
- Elaboración en clase de un menú para poder llevar a la práctica durante el curso.

3. El ciclo de la vida: el Sol como fuente primaria.

4. El agua de mar y sus beneficios. Receta práctica para integrar el agua de mar en nuestro día a día.

5. Definición de conceptos básicos:

- Nutrición.
- Alimentación
- Bromatología
- Digestión.
- Absorción.
- Metabolismo.
- El anabolismo.
- El catabolismo.

PROGRAMA

NUTRICIÓN

6. Las necesidades alimentarias del Ser Humano:

- Los macronutrientes o principios inmediatos. Los micronutrientes.
- Clasificación de los nutrientes según sus funciones.
- Valor energético de un alimento y el concepto de calorías vacías.
- Análisis neurológico del apetito, claves para modularlo.

7 El sistema digestivo. Una mirada en profundidad.

- Anatomía y fisiología del sistema digestivo.
- Patologías más recurrentes.
- Desarrollo de un protocolo práctico para abordar en profundidad los problemas digestivos.
- Claves para una buena digestión.

8. Enzimas y coenzimas. Práctica vivencial y puesta en común en el aula.

BLOQUE II:

Los nutrientes

1.Bioquímica de los hidratos de carbono:

- Definición y composición bioquímica.
- Clasificación.
- Tabla con los tipos de fibra y sus características.
- Funciones.
- Hidratos de carbono simples y complejos y el índice glucémico.
- Los endulzantes más naturales.
- Recetas y catas en clase para integrar lo aprendido. Ejemplos de casos reales.

2. Bioquímica de las proteínas:

- Definición y composición bioquímica.
- Concepto de aminoácido esencial y no esencial.
- Clasificación de las proteínas.
- Funciones.
- El metabolismo proteico.
- Las necesidades proteicas diarias. Aprender a calcular las necesidades personales.
- El balance nitrogenado.
- El valor biológico de las proteínas. El concepto de aminoácido limitante y la complementación proteica.
- Tabla comparativa entre la proteína de origen vegetal y la animal.

3.La bioquímica de las grasas:

- Definición y composición bioquímica.
- Funciones de las grasas. Criterio actualizado.
- La importancia de desmentir su efecto nocivo de los lípidos para la salud.
- Clasificación de los lípidos.
- Tipos de ácidos grasos.
- Tabla función de los ácidos grasos poliinsaturados.
- Los ácidos grasos esenciales. Necesidades de AGE.
- El equilibrio entre la serie Omega 6 y Omega 3.
- Los ácidos grasos en los vegetarianos.
- El colesterol, una mirara distinta, un entendimiento más profundo. Abordaje de un caso clínico.
- El metabolismo lipídico.
- El omega 7.
- Las grasas hidrogenadas y sus efectos dañinos sobre la salud.

PROGRAMA NUTRICIÓN

BLOQUE III:

Los alimentos

1.Introducción al estudio bromatológico de varios grupos de alimentos.

- Los cereales. Explicación complementaria del gluten.
- Los lácteos.
- La soja.
- Las algas.
- Los frutos secos y las semillas.
- El cacao.
- Recetas para conocer nuevos alimentos, incluirlos y formas de preparación.

2.Alimentos antes de ser recolectados

3.Un paseo por el supermercado. Etiquetado, neuromarketing...

- Recuperando el criterio nutricional.
- Práctica vivencial de observación.

BLOQUE IV:

Los complementos alimenticios

1. Las vitaminas:

- La vitamina A.
- Las vitaminas del grupo B.
- La vitamina C.
- La vitamina D.
- La vitamina E.
- La vitamina K.
- La vitamina P o Bioflavonoides.

2.Los minerales:

- Los transportadores.
- El azufre.
- El fósforo.
- El potasio.
- El calcio.
- El magnesio.
- El hierro.
- El silicio.
- El sodio.
- Elaboración de recetas para integrar lo aprendido y experimento con el agua de mar.

3. Los aminoácidos

- Lisina.
- Prolina.
- Glicina.
- Metionina.
- Cisteína.
- Taurina.
- Ramificados: valina, leucina, isoleucina.
- Carnitina
- Glutamina
- Arginina
- GABA
- Triptófano
- Fenilalanina

4.Los oligoelementos

- ¿Qué son?
- Estudio de los oligoelementos
- Indicaciones terapéuticas prácticas en diferentes patologías.

5.Las sales de Schüssler

- Estudio de las 12 sales
- Indicaciones terapéuticas prácticas en diferentes patologías.

6.Suplementos por sistemas:

- Integramos todo lo aprendido de los suplementos por sistemas.
- Sistema digestivo.
- Sistema nervioso.
- Sistema locomotor.
- Sistema inmune. Los hongos medicinales.

7.Trabajo de investigación en herbolarios.

PROGRAMA

NUTRICIÓN

BLOQUE V:

Corrientes alimenticias o dietas terapéuticas

1.Dieta hipotóxica:

- Pautas.
- Para quién está aconsejada.
- Ejemplos prácticos de menús.

2.Dieta disociada:

- Pautas.
- Para quién está aconsejada.
- Ejemplos prácticos de menús.

3.Dieta vegetariana y vegana:

- Pautas.
- Posibles carencias. Nutrientes a tener en cuenta.
- Ejemplos prácticos de menús.

4.Dieta alcalinizante:

- El Ph.
- Ácidos fuertes y ácidos débiles.
- Formas de eliminar la acidificación.
- Causas de acidosis y alcalosis.
- Alimentos acidificantes y alcalinizantes.
- Fitoterapia y suplementos alcalinizantes.

5.Introducción a la dieta Keto o Cetogénica

- Pautas.
- Para quién está aconsejada.
- Ejemplos prácticos de menús.

6.Alimentación antiinflamatoria

- Inflamación sistémica de bajo grado
- Alimentos antiinflamatorios y proinflamatorios
- Suplementos antiinflamatorios

PROGRAMA NUTRICIÓN

7.Ayunos terapéuticos:

- ¿Qué es un ayuno terapéutico?
- El ayuno en la historia.
- Tipos de ayunos
- Indicaciones terapéuticas para hacer correctamente un ayuno.
- Plan de desintoxicación general; ejemplos de ayunos, ayunos suavizados y monodietas depurativas.
- ¿Qué pasa en tu cuerpo al depurar?
- Efectos de la depuración.
- Beneficios durante el ayuno.
- Cómo salir del ayuno.
- Lugares de reposo escogidos.
- Durante todo el curso vamos a ir intercalando prácticas vivenciales con el contenido teórico para dinamizar e integrar mejor la teoría.

Integrar lo aprendido

(ejercicios prácticos en clase).

- Vamos a probar, experimentar y, sobre todo, adquirir herramientas prácticas para poder incorporar en el día a día, tanto para asesorar como para mejorar la salud de uno mismo.

- Aprenderemos a elaborar un cuestionario sobre alimentación y síntomas digestivos.

- Elaboraremos planes nutricionales en función de casos prácticos reales que exponemos en clase. Veremos el seguimiento y formas de actuación.

- También haremos una introducción al arte de adecuar la alimentación a cada uno.

NUESTRAS ALUMNAS OPINAN

Consulta más opniones de alumnos en Facebook o en www.ienaturales.com

un futuro contigo

Instituto de Estudios Naturales