

# Nutrición Ayúrveda Avanzada

Y BIOENERGÉTICA DEL ALIMENTO

Clases en directo vía Zoom, podcasts y vídeos



# AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

# ALYA

Instituto de Yoga y Ayurveda



El curso de Nutrición Ayurveda Avanzada y Bioenergética del Alimento es una Formación Integradora en el mundo de la Nutrición.

A lo largo del curso se hace un recorrido desde lo bioquímico a lo bioenergético, desde lo molecular a lo intangiblemente sutil del alimento. Representa un entendimiento holístico, donde lo analítico y lo sensitivo se dan la mano para elaborar planes dietéticos que atiendan necesidades globales de la persona.

Para hacer este recorrido integrador, es necesario hacer un estudio completo en diversas disciplinas dietéticas; tanto en el ámbito de la bioquímica nutricional y la fisiología digestiva, cómo en el ámbito de Tradiciones Orientales como el Ayurveda y la Medicina Tradicional China. Ambas ofrecen perspectivas nutricionales basadas en conocimientos ancestrales, percibiendo lo cualitativo del alimento y su influencia sobre la fisiología energética y la Mente del Ser Humano. Esta formación está dirigida a todas aquellas personas amantes de la nutrición, por ser una herramienta clave a la hora de mejorar nuestro

bienestar global. Está destinada a aquellas personas que desean esclarecer en su interior, qué significa alimentarse conscientemente, más allá de convencionalismos, corrientes dietéticas o etiquetas. A todos los que entendemos la completitud de nuestro Ser, como un cuerpo físico que expresa un lenguaje molecular y múltiples dimensiones manifestándose en lo complejo de nuestros pensamientos, emociones y búsquedas espirituales.

Es necesario agrupar como un TODO las demandas bioquímicas y las demandas bioenergéticas de cada uno, teniendo que ser atendidas y escuchadas. Para ello, tenemos la suerte de contar con los alimentos que la Naturaleza nos ofrece, y a través de la nutrición y su versatilidad, elaborar múltiples combinaciones que constituyan como un arte valiosas herramientas de ayuda.

Con el deseo de explicar más fácilmente esta propuesta formativa, podéis ampliar toda la información con una lectura más detallada de los puntos del programa.

*Con todo mi cariño Gemma Romero  
"Dietética para la evolución de la consciencia"*

# Temario

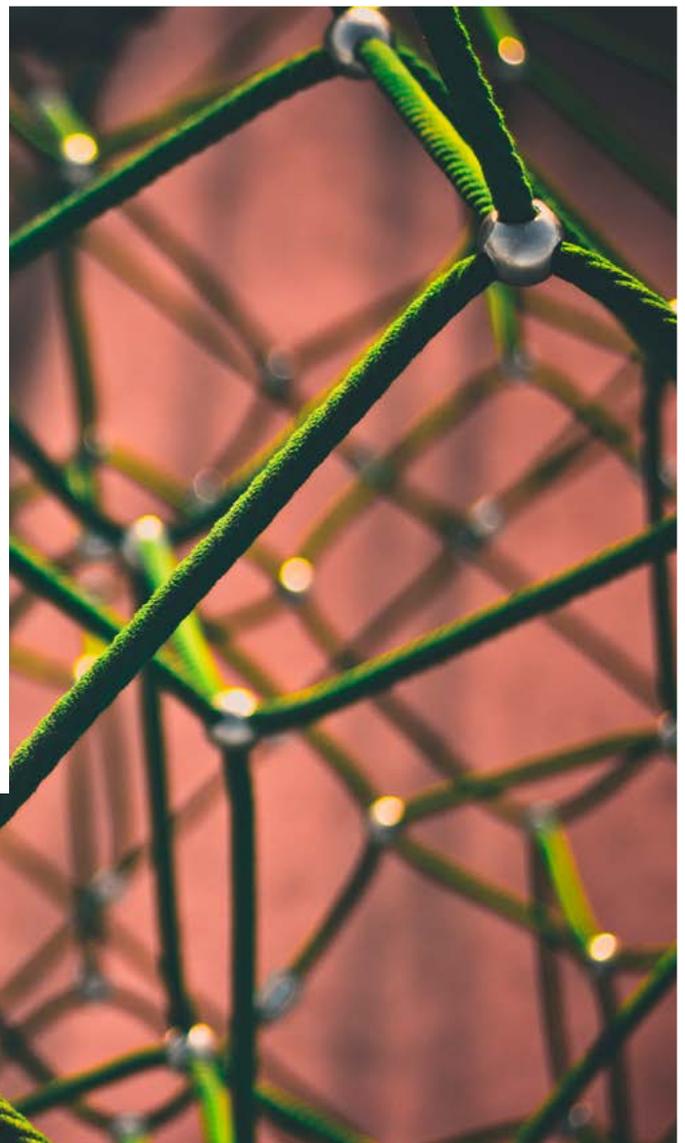
Clases en directo vía Zoom + podcast

## La nutrición sensorial

### Consciencia en la alimentación

La nutrición sensorial y su relación con el cerebro y la asimilación de nutrientes. El proceso de saciedad específica

- › La percepción del sabor y su bioenergética según el Ayurveda y la MTC (Medicina Tradicional China)
- › La influencia fisiológica de los sabores; acciones sobre la mente y la consciencia
- › La relación entre el Ser Humano y el alimento; un posicionamiento previo
- › La sublimación del alimento y la liberación de su consciencia. Técnicas y ejercicios prácticos para aprender a sentirlo
- › Puntos energéticos implicados en el proceso de la alimentación consciente (marmas). Ejercicios prácticos de activación
- › La importancia del sabor Umami, significado y relación con el prana del alimento
- › Aprender a masticar y los receptores energéticos de la boca



Vídeo

# Bioquímica nutricional de los macronutrientes

## Estudio bioquímico de los macronutrientes:

- › Hidratos de carbono
  - » *Definición y Estructura química. Fibras*
  - » *Funciones*
  - » *Metabolismo de los HC*
  - » *Índice glucémico. Hipoglucemia reactiva*
  - » *Métodos dietéticos para mantener el índice glucémico estable*
- › Proteínas
  - » *Definición y estructura química*
  - » *Funciones, ciclo funcional y necesidades*
  - » *Metabolismo proteico*
  - » *Proteínas completas e incompletas*
  - » *La complementación proteica. Técnicas sencillas de complementación*
  - » *Proteínas vegetales y animales. Los falsos mitos*
- › Lípidos
  - » *Definición y estructura química*
  - » *Clasificaciones*
  - » *Funciones*
  - » *Metabolismo*
  - » *Ácidos grasos esenciales*
  - » *Estudio de las Prostaglandinas. La inflamación silenciosa*
  - » *Cómo encontrar el equilibrio entre omegas esenciales*

Vídeo

# Bioquímica nutricional de los micronutrientes:

## ¿Qué son? Funciones complementarias y antagónicas

- › Vitaminas
  - » *Definición. Sintéticas VS naturales. Resistencia. Oxidación y radicales libres*
  - » *Vitaminas hidrosolubles: características, funciones y fuentes*
  - » *Vitaminas liposolubles: características, funciones y fuentes*
  - » *La suplementación vitamínica natural*
- › Minerales
  - » *Definición*
  - » *Fosforo, sodio, potasio, cloro y azufre*
  - » *Estudio detallado del calcio, del magnesio y del hierro*
  - » *Fuentes alimenticias*
  - » *Los oligoelementos*
- › Enzimas
  - » *Definición, estructura química y mecanismo de acción*
  - » *Enzimas en los alimentos*
  - » *La fermentación*
  - » *Función de los fermentados en el sistema digestivo (enzimas, vitaminas y repoblación de la flora bacteriana)*
- › El agua y la sal
  - » *Equilibrio hídrico y alimentación. Equilibrio sodio-potasio*
  - » *El agua y su calidad. Diferentes tipos de agua*
  - » *La deshidratación*
  - » *La sal y su calidad. Diferentes tipos de sal*
  - » *Cómo hacer aguas solarizadas terapéuticas*

Clases en directo vía Zoom + podcast

## El proceso digestivo y la fuerza digestiva

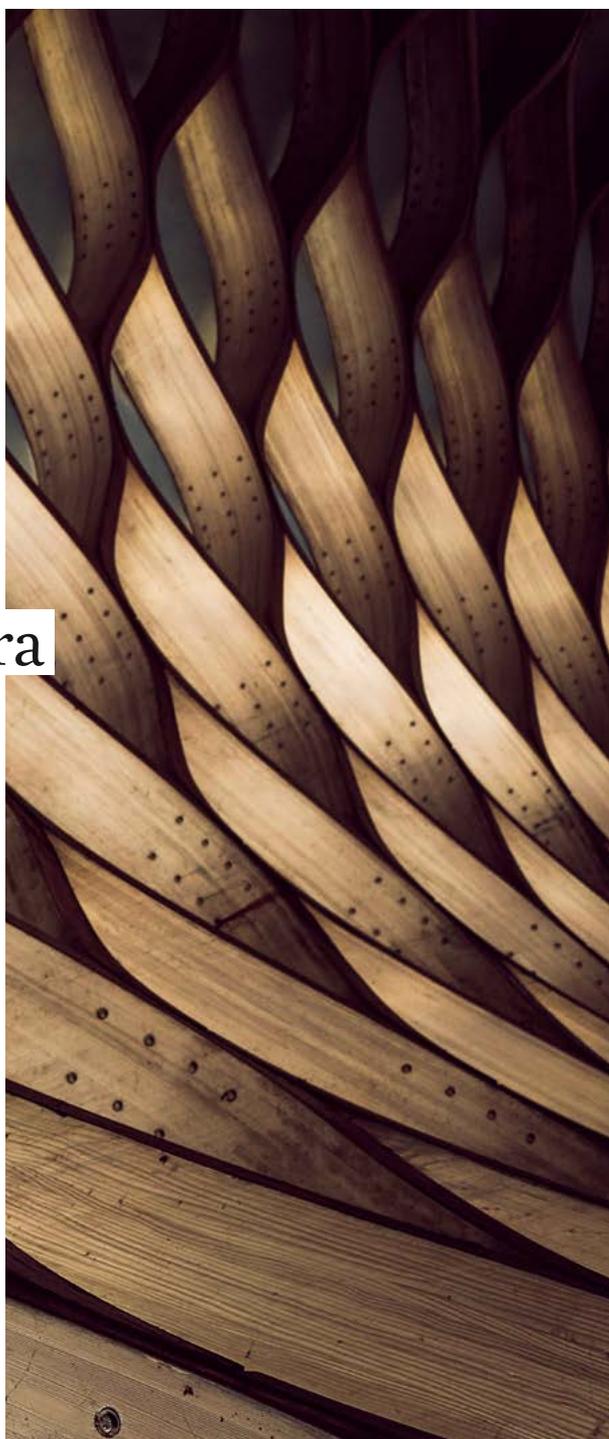
### Fisiología y bioenergética

- › Anatomía y fisiología digestiva
  - › Concepto de agni o fuego digestivo
  - › Concepto de Ama y Malas según el Ayurveda
  - › Afecciones digestivas por deficiencia de fuerza digestiva. Consecuencias para la salud
  - › Las fases de la enfermedad
  - › Técnicas nutricionales y bioenergéticas para activar la fuerza digestiva (teorías nutricionales desde el Ayurveda y la Medicina Tradicional China)
  - › Teoría de los entrantes enzimáticos.
- Elaboraciones prácticas

Clases en directo vía Zoom + podcast

## La importancia de una flora bacteriana en buen estado

- › Microbiota intestinal: un nuevo órgano
- › Funciones de la flora bacteriana
- › Alimentos prebióticos y probióticos
- › Microbiota y psicología
- › Prevención en la putrefacción intestinal



Vídeo

## En la búsqueda del equilibrio ácido-base

- › PH: ¿Qué es?
- › Mecanismos de regulación
- › Alimentos ácidos y alimentos alcalinos
- › Acidosis: causas, síntomas, patologías asociadas, medir nuestra reserva alcalina
- › Dietoterapia alcalinizante

Clases en directo vía Zoom + podcast

## Técnicas Detox

- › Alimentos, batidos, jugos, caldos y monodietas depurativas
- › El ayuno como vía terapéutica
- › Rutinas estacionales detox desde una nutrición bioenergética
- › Suplementos reomendados.
- › Cómo hacer masalas terapéuticas con alimentos sagrados, super-alimentos y suplementos

Clases en directo vía Zoom + podcast

## Estudio de las especias. Características químicas, usos culinarios y beneficios

Clases en directo vía Zoom + podcast

## La nutrición desde el Ayurveda

- › Concepto de virya en alimentación (la potencia energética del alimento)
- › Concepto de vipaka o efecto postdigestivo
- › Los 5 elementos en el Ayurveda y el equilibrio nutricional a través de ellos
- › Estudio de las 20 cualidades o gunas según el Ayurveda. Su presencia en los alimentos y atributos que les confieren. La relación entre las gunas y la bioquímica del alimento
- › Nutrición y dietoterapia para vata
- › Nutrición y dietoterapia para kapha
- › Nutrición y dietoterapia para pitta
- › Teoría de las trigunas (alimentos sattvicos, rajasicos y tamásicos)
- › Los dhatus (tejidos orgánicos) según el Ayurveda. Nutrición para reforzar cada uno de ellos



# NUTRICIÓN AYURVÉDICA AVANZADA Y BIOENERGÉTICA DEL ALIMENTO

Clases en directo vía Zoom + podcast

## La nutrición desde la Medicina Tradicional China

**La rueda de los 5 elementos en MTC. Explicación y comparativa con las doshas y los dhatus en Ayurveda**

**El yin y el yang en nutrición. La naturaleza térmica de los alimentos**

- › Órganos sobre los que actúan
- › Acción sobre la fisiología y la mente
- › Recetas terapéuticas
  - » *Alimentos del Elemento Agua*
  - » *Alimentos del Elemento Madera*
  - » *Alimentos del Elemento Fuego*
  - » *Alimentos del Elemento Tierra*
  - » *Alimentos del Elemento Metal*

Vídeo

## Bromatología y terapia a través del alimento

**Características bioquímicas y bioenergéticas**

- › Cereales
- › Legumbres
- › Verduras y hortalizas
- › Frutas
- › Frutos secos, semillas y frutas desecadas
- › Carnes, pescados
- › Huevos
- › Lácteos
- › Germinados
- › Fermentados
- › Aceites
- › Algas
- › Endulzantes



Vídeo

## Toxicología y manipulación de los alimentos

- › Aditivos en los alimentos
- › Conservantes, colorantes, endulzantes, aromatizantes,...
- › Etiquetados y como evitarlos
- › Efectos sobre la salud
- › Contaminantes
- › Pesticidas, herbicidas, metales pesados, hormonas, anabolizantes
- › Como evitarlos y efectos sobre la salud
- › Alimentos ecológicos VS convencionales
- › Tóxicos generados durante la manipulación de los alimentos
- › Microondas, ahumados, parrilla, frituras, envasados (plásticos, latas,...), descafeinado





# Metodología

## **Duración total del curso**

*108 horas - clases en directo vía Zoom*

*30 horas - vídeos*

*Miércoles de 17:00 a 21:00 horas*

## **Duración**

*De octubre a mayo*

*Para más información consulta con nuestra secretaría  
al teléfono 640 284 879 o escríbenos a [info@aiyayurveda.com](mailto:info@aiyayurveda.com)*



# AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

[www.aiyayurveda.com](http://www.aiyayurveda.com)

Tlf: 640 284 879