

# **TÉCNICO DE NUTRICION ORTOMOLECULAR**

## **PRESENTACION DEL CURSO**

El Curso **TÉCNICO EN NUTRICION ORTOMOLECULAR** ha sido diseñado por profesionales del ámbito de la Nutrición Ortomolecular con demostrada experiencia profesional y docente, que han elaborado un material de estudio riguroso aplicado al ejercicio práctico de cada especialidad, avalado por la Academia Europea de Naturopatía, ASEMEH Escuela de Formación Profesional, para la promoción y divulgación del Área de Nutrición Humana y **Centro de Estudios Atenea**.

Con la programación de este **CURSO TÉCNICO DE NUTRICION ORTOMOLECULAR**, nos proponemos los siguientes objetivos:

- ✚ Entender el proceso de la nutrición desde las perspectivas bioquímica, social y psicológica.
- ✚ Conocer los conceptos básicos de la nutrición, así como las principales necesidades de los humanos. Saber equilibrar la dieta diaria de cada persona, en función de sus características individuales.

## **SALIDAS PROFESIONALES**

1. Centros de dietética y nutrición como nutricionista ortomolecular.
2. Clínicas y gabinetes de medicina natural donde sea requerida esta actividad de la nutrición ortomolecular.
3. Trabajar por cuenta propia o ajena como nutricionista ortomolecular.

## **DESTINATARIOS**

Estos cursos están dirigidos a los siguientes colectivos:

- a) Profesionales que se encuentran ejerciendo alguna especialidad perteneciente al ámbito nutricional.
- b) Personas que, sin tener experiencia previa en este campo, manifiesten interés por dedicarse profesionalmente a las actividades de la dietética y la nutrición desde una vertiente ortomolecular.

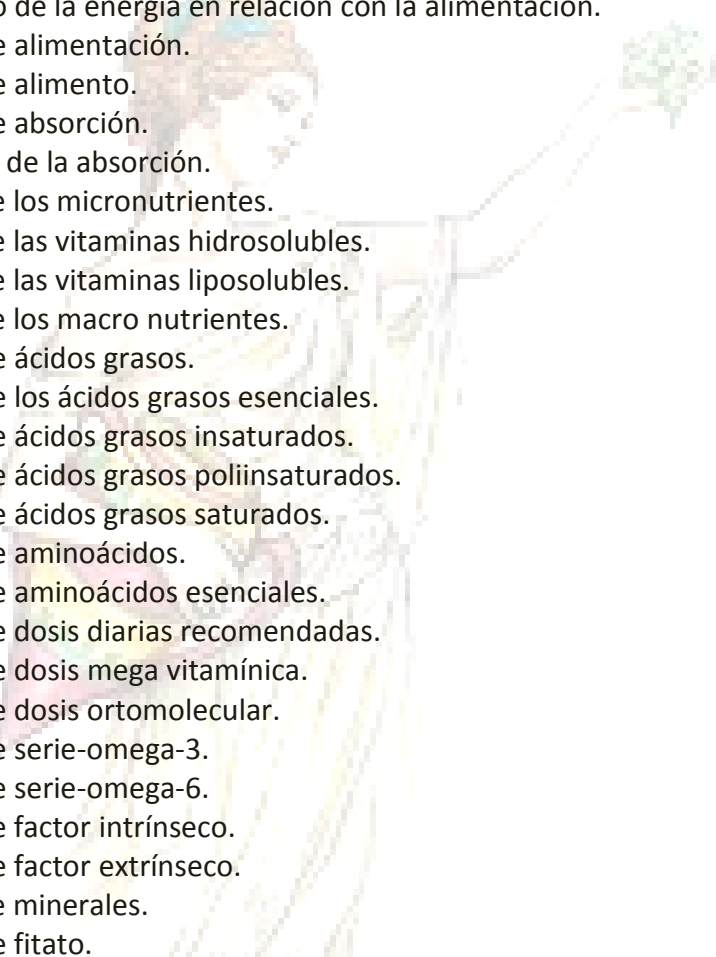
## **PROGRAMA DEL CURSO TÉCNICO DE NUTRICION ORTOMOLECULAR**

### **TEMA 01.- HISTORIA DE LA MEDICINA ORTOMOLECULAR.**

- 01.01.- Introducción a la medicina ortomolecular
- 01.02.- Definición de nutrición optima.
- 01.03.- Definición de suplementos nutricionales.
- 01.04.- Terapia ortomolecular.
- 01.05.- Acciones reciprocas de las vitaminas.
- 01.06.- La revolución de la medicina ortomolecular
- 01.07.- El impacto de las drogas sobre la nutrición
- 01.08.- Las interacciones droga-nutriente.
- 01.09.- Nuevos progresos en alimentos nutritivos biodisponibles.
- 01.10.- Biodisponibilidad de suplementos nutricionales.
- 01.11.- Desintegración y biodisponibilidad.
- 01.12.- Preparaciones de liberación-controlada ó contenida.
- 01.13.- Biodisponibilidad de los oligoelementos minerales.
- 01.14.- Biodisponibilidad del calcio.
- 01.15.- Calculo de absorción de la vitamina-e.
- 01.16.- El futuro del aumento de biodisponibilidad de los nutrientes.
- 01.17.- Progresos en la lucha contra el cáncer.
- 01.18.- Definición de nutrientes ortomoleculares.
- 01.19.- La nutrición y la medicina ortomoleculares.
- 01.20.- El lugar de la medicina nutricional en la investigación contemporánea.
- 01.21.- Ingestión diaria recomendada y suplementos nutricionales.
- 01.22.- Los suplementos nutricionales: ¿naturales ó sintéticos?
- 01.23.- Las carencias y la IDR: ¿un falso problema?
- 01.24.- Como emplear los suplementos nutricionales
- 01.25.- Balance biológico de la salud.
- 01.26.- Los motivos de la suplementación en su totalidad.
- 01.27.- Precauciones para tomar determinados nutrientes.
- 01.28.- El requisito previo: la corrección dietética básica.

### **TEMA.-02.- HABITOS ALIMENTICIOS ACTUALES Y CONCEPTOS GENERALES.**

- 02.01.- Hábitos alimenticios actuales y sus repercusiones sobre nuestra salud.
- 02.02.- Evolución de los hábitos alimenticios desde 1840.
- 02.03.- Desaparición de los cereales completos y las legumbres.
- 02.04.- Prácticas culinarias aberrantes
- 02.05.- La dieta terapéutica.
- 02.06.- Yin - Yan en los alimentos.
- 02.07.- El significado de la curación.

- 
- 02.08.- Alimentos aromatizadores equilibradores.
  - 02.09.- Proporción adecuada entre los distintos grupos de alimentos.
  - 02.10.- Las preparaciones culinarias y su efecto energético.
  - 02.11.- Otras formas de preparaciones culinarias que no implican el uso del fuego y su efecto energético.
  - 02.12.- Los alimentos fermentados.
  - 02.13.- Las 5 transformaciones de la energía.
  - 02.14.- Clasificación de los elementos y los medicamentos en la medicina oriental.
  - 02.15.- Desequilibrio de la energía en relación con la alimentación.
  - 02.17.- Definición de alimentación.
  - 02.18.- Definición de alimento.
  - 02.19.- Definición de absorción.
  - 02.20.- Mecanismos de la absorción.
  - 02.21.- Absorción de los micronutrientes.
  - 02.22.- Absorción de las vitaminas hidrosolubles.
  - 02.23.- Absorción de las vitaminas liposolubles.
  - 02.24.- Absorción de los macro nutrientes.
  - 02.25.- Definición de ácidos grasos.
  - 02.26.- Definición de los ácidos grasos esenciales.
  - 02.27.- Definición de ácidos grasos insaturados.
  - 02.28.- Definición de ácidos grasos poliinsaturados.
  - 02.29.- Definición de ácidos grasos saturados.
  - 02.30.- Definición de aminoácidos.
  - 02.31.- Definición de aminoácidos esenciales.
  - 02.32.- Definición de dosis diarias recomendadas.
  - 02.33.- Definición de dosis mega vitamínica.
  - 02.34.- Definición de dosis ortomolecular.
  - 02.35.- Definición de serie-omega-3.
  - 02.36.- Definición de serie-omega-6.
  - 02.37.- Definición de factor intrínseco.
  - 02.38.- Definición de factor extrínseco.
  - 02.39.- Absorción de minerales.
  - 02.40.- Definición de fitato.

### **TEMA.-03.- LOS – MACRONUTRIENTES**

- 03.01.- Definición de macro nutrientes.
- 03.02.- Hidratos de carbono ó carbohidratos.
- 03.03.- Lípidos ó grasas.
- 03.04.- Proteínas.
- 03.05.- Algunos conceptos fundamentales sobre el metabolismo intermediario.

## **TEMA.- 04.- LOS - MICRONUTRIENTES.**

- 04.01.- Definición de micronutrientes.
- 04.02.- Definición de vitaminas y clasificación.
- 04.03.- Papel y necesidades de las vitaminas.
- 04.04.- ¿Se sufre con frecuencia de déficit de vitaminas?
- 04.05.- Las vitaminas - medicamento.
- 04.06.- Las vitaminas hidrosolubles.

## **TEMA.- 05.- VITAMINAS - LIPOSOLUBLES.**

- 05.01.- Definición de vitaminas liposolubles.
- 05.02.- Vitamina – A ó retinol.
- 05.03.- Vitamina – D ó coleciferol.
- 05.04.- Vitamina – E ó tocoferol.
- 05.05.- Vitamina – F ó ácidos grasos esenciales.
- 05.06.- Vitamina – K ó vitamina antihemorrágica.
- 05.07.- Vitamina – P ó bioflavonoides.

## **TEMA.-06.- SALES MINERALES Y OLIGOELEMENTOS.**

- 06.01.-¿Que es una sal mineral y un oligoelemento?
- 06.02.- ¿Para que sirven los minerales?
- 06.03.- ¿Como se descubrieron los oligoelementos?
- 06.04.- ¿Como se usan los oligoelementos?
- 06.05.- Una alimentación equilibrada y variada. ¿Aporta suficientes sales minerales?
- 06.06.- ¿Cuales son las condiciones alimentarias susceptibles de ocasionar carencias?
- 06.07.- ¿Como saber si la alimentación aporta suficientes sales minerales?
- 06.08.- ¿Las necesidades aumentan en ciertas condiciones fisiológicas ó en determinadas circunstancias?
- 06.09.- ¿Se sufre a menudo de carencia?
- 06.10.- ¿Como saber que se sufre de carencia?
- 06.11.- ¿El exceso puede ser perjudicial para el organismo?
- 06.12.- ¿El agua blanda ó filtrada ¿ es perjudicial para el corazón y las arterias?
- 06.13.- ¿Puede el agua potable suponer un aporte interesante de minerales?
- 06.14.- ¿Las aguas minerales deben ser consideradas como medicamentos?
- 06.15.- ¿Se pierden muchas sales minerales por la transpiración?
- 06.16.- ¿Como compensar la pérdida de sales minerales a causa de las transpiraciones excesivas?
- 06.17.- La preparación de los alimentos ¿hace perder muchas sales minerales?
- 06.18.- Estudio detallado de las características que poseen cada uno de los denominados minerales nutricionales:
- 06.09.- Estudio detallado y principales características de los llamados minerales tóxicos.

## **07.-LOS ENZIMAS: CINETICA E INHIBICION.**

- 07.01.- Los enzimas: definición.
- 07.02.- Nomenclatura y clasificación de los enzimas
- 07.03.- Cofactores enzimáticos.
- 07.04.- Cinética química.
- 07.05.- Energía libre de activación y efectos de los catalizadores.
- 07.06.- Cinética de las reacciones catalizadas por los enzimas. Ecuación de Michaelis-Menten.
- 07.07.- Efecto del PH sobre la actividad enzimática.
- 07.08.- Efecto de la temperatura sobre las reacciones enzimáticas.
- 07.09.- Inhibición de los enzimas.
- 07.10.- Inhibición irreversible: modificación del enzima.
- 07.11.- Cinética de las reacciones enzimáticas con dos ó mas sustratos.
- 07.12.- Determinación cuantitativa de la actividad enzimática.
- 07.13.- Unidades de actividad enzimática.
- 07.14.- Purificación de los enzimas.
- 07.15.- Complejo enzima-sustrato y compuestos covalentes enzima-sustrato.
- 07.16.- Especificidad de sustrato de los enzimas.
- 07.17.- Factores que contribuyen a la eficacia catalítica de los enzimas.
- 07.18.- Algunos mecanismos de reacción en los centros activos de los enzimas
- 07.19.- Enzimas reguladores.
- 07.20.- Enzimas alostericos.
- 07.21.- Isoenzimas.
- 07.22.- Los enzimas en la célula.
- 07.23.- Asociación de enzimas.
- 07.24.- Descripción de las siguientes enzimas.

## **TEMA 08.- BIOQUIMICA DE LOS AMINOACIDOS.**

- 08.01.- Introducción a la bioquímica de los aminoácidos.
- 08.02.- Clasificación de los aminoácidos.
- 08.03.- Propiedades de los aminoácidos.
- 08.04.- Importancia biológica de los aminoácidos.
- 08.05.- Derivados de aminoácidos de importancia biológica.
- 08.06.- Metabolismo de los aminoácidos.

## **TEMA 09.- TERAPÉUTICA CLÍNICA. TRATAMIENTO ORTOMOLECULAR I**

## **TEMA 10.- TERAPÉUTICA CLÍNICA. TRATAMIENTO ORTOMOLECULAR II**

## **TEMA 11.- VADEMÉCUM DE PRODUCTOS ORTOMOLECULARES I**

## **TEMA 12.- VADEMÉCUM DE PRODUCTOS ORTOMOLECULARES II**

## CARACTERÍSTICAS DE LOS CURSOS

### METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA:

El método, Distance Learning System (enseñanza a distancia) es individualizado y personal, basado en: La calidad del material de estudio, el apoyo del equipo de tutores consultores y la orientación profesional del alumnado, una vez finalizado el curso.

### MATERIAL DE ESTUDIO:

El alumno recibirá los volúmenes correspondientes al programa que está interesado en soporte físico (textos) o soporte virtual (On line o CD-ROM).

**TUTORÍAS:** Al comenzar el programa se asignará al alumno el tutor del área correspondiente, con el que seguirá el programa hasta su finalización.

**EXAMENES:** El alumno recibirá junto a cada unidad didáctica, el examen correspondiente.

**DOBLE TITULACION:** Superado el curso, el alumno recibe la certificación académica que acredita su formación.

