

CURSO DE NUTRICIÓN CELULAR Y ALIMENTOS 2019-2020



Palmira Pozuelo (Farmacéutica Naturista)

Formación en el Centro Altai (Madrid)

"La Nutrición ha sido un eje muy importante y la base de la Terapéutica en la Medicina Natural, desde los tiempos de Hipócrates hasta nuestros días. Cada vez nos vemos rodeados de enfermedades graves, crónicas y degenerativas sin que la medicina convencional ofrezca soluciones plenamente satisfactorias.

Afrontar el tratamiento de un proceso patológico requiere un cambio de hábitos de vida, principalmente a nivel nutricional, apoyando el tratamiento de la enfermedad con remedios de origen vegetal, a través de las Plantas Medicinales. De este modo se realizarán cambios profundos, tratando la enfermedad desde el origen y no sólo tratando de eliminar los síntomas.

Afrontando la nutrición a nivel celular, la célula es la unidad base del organismo, viendo su funcionalidad y necesidades nutricionales comprenderemos la nutrición de un modo más profundo y eficaz

Desarrollo del curso

A través de dos cursos lectivos, profundizaremos en el mundo de la nutrición de un modo coherente y práctico, aunando la visión de la nutrición desde la medicina naturista a las medicinas tradicionales, incorporando también los últimos conocimientos en nutrición y especialmente en nutrición celular.

Durante este segundo curso conoceremos cada grupo de alimentos: **NUTRICION CELULAR Y ALIMENTOS**, donde profundizaremos en cada tipo de alimentos, componentes, aplicaciones y formas de preparación.

Con clases teóricas y prácticas. El curso tendrá un desarrollo teórico y práctico con el conocimiento sobre alimentos y suplementos de origen natural. Se realizarán test de evaluación para conocer nuestro terreno nutricional y reequilibrarlo a través de cambios de hábitos de vida, dieta reguladora y aporte de suplementos si fuese necesario. Realización de taller práctico con elaboración de platos y recetas en base a lo desarrollado durante el curso.



El curso constará de formación teórica y de clases prácticas

La formación será presencial y también se puede seguir on line a través de la plataforma digital gvo.

9 seminarios en Fin de Semana

Domingos mañana: Nutrición celular y Alimentos.

Horarios: Domingos por la mañana de 10 a 14 horas

Programa: Fechas curso 2019-2020

Seminario 1 (27 de octubre 2019)

Conocer los alimentos: Verduras y hortalizas: Fuente de vitaminas, fitoquímicos, antioxidantes y fibra. Características, componentes, formas de preparación, recetas.

Seminario 2 (24 de noviembre 2019)

Frutas y Frutos secos: Semillas de energía viva: Fuente de vitaminas, ácidos grasos esenciales, antioxidantes y fibra. Características, componentes, formas de preparación, recetas.

Seminario 3 (15 de diciembre 2019)

Cereales: Alimento base del ser humano. Granos y semillas. Cereales sin gluten. El proceso de la panificación. Características, componentes, formas de preparación, recetas

Seminario 4 (26 de enero 2020)

Legumbres: Fuente de proteína vegetal. Ventajas, alternativas al consumo de alimentos de origen animal. Características, componentes, formas de preparación. Recetas con legumbres

Seminario 5 (16 de febrero 2020)

Huevos y lácteos: Fuentes de proteínas de origen animal. Características, ventajas y desventajas, componentes, formas de preparación. Intolerancias, alternativas a los lácteos. Recetas

Seminario 6 (15 de marzo 2020)

Carne y pescado: Fuentes de proteínas de origen animal. Características, ventajas y desventajas, componentes, formas de preparación. Intolerancias, alternativas a las proteínas animales. Recetas.

Seminario 7 (19 abril 2020)

Algas verduras del mar: Riqueza en minerales y oligoelementos, Fuentes de vitaminas, fitoquímicos, antioxidantes y fibra. Características, componentes, formas de preparación, recetas.

Seminario 8 (10 mayo 2020)

Alimentos degeneradores de la salud: Desventajas de azúcar, café, alcohol, vinagre, sal, aditivos alimentarios. Alternativas a su consumo.

Seminario 9 (14 de junio 2020) Seminario práctico

Elaboración de leches vegetales, pan, platos a base de verduras, legumbres, hamburguesas vegetales, patés, postres

Precio: 50 euros/seminario

El curso puede realizarse de forma presencial y on line en directo a través de la plataforma gvo.

Lugar: CENTRO ALTAI (Madrid)

C/ Juan Español, 52 (Metro: Plaza Elíptica) Información y reservas:

Tno: 914607241

centroaltai@hotmail.com

www.centroaltai.com



Palmira Pozuelo

www.palmirapozuelo.com

(Farmacéutica , especialista en Fitoterapia, Aromaterapia, Cosmética Natural
Nutrición Celular y Dietética)

Farmacéutica y Naturópata con un amplio bagaje y formación en el campo de la Medicina Natural, especialmente en el campo de la Fitoterapia y la Nutrición.

Actualmente es profesora en la Universidad María Cristina del Escorial, así mismo imparte formación en diversas escuelas naturistas de Madrid y en el Centro Altai de Madrid.

Coautora del libro Microbiótica y autora del libro Remedios Herbales de la antigüedad útiles hoy día.

Colaboradora habitual de la revista Espacio Humano.