



CURSO DE ALIMENTOS FUNCIONALES Y NUTRACÉUTICOS

El viejo precepto hipocrático que decía *“en tus alimentos hallarás tus medicamentos”* cobra plena vigencia en la actualidad, merced a la gran cantidad de trabajos científicos sobre principios activos de los alimentos y su rol en la prevención y tratamiento de la salud. De ahí que tengamos que hablar no solo de alimentos como elemento nutritivo-energético, sino también valorar sus cualidades funcionales y terapéuticas, aplicándolos a cada necesidad. Le invitamos a participar de este nuevo enfoque de la nutrición.

¿En qué consiste el curso?

Se trata de un Curso a Distancia consistente en el envío de 30 módulos en formato Acrobat PDF totalmente ilustrados, a la dirección mail del cursista. El alumno podrá, a su vez, dirigir sus preguntas o dudas al director del curso, así como pedir ampliaciones de temas, y solicitud de papers o trabajos científicos sobre las áreas de interés que considere relevantes.

¿Cuándo inicia?

Existen 3 turnos de cursada: Enero, Abril y Setiembre.

¿Cuándo y cómo es la evaluación?

La evaluación del alumno será realizada en tres fechas a designar correspondientes a los meses de Marzo, Julio y Diciembre. El examen consiste en la redacción de una Tesina sobre una planta alimenticia en particular, o en cambio, ser evaluado a través de un múltiple choice de 30 preguntas. En el caso de la tesina, el alumno propondrá tres temas y la dirección del curso elegirá una de esas opciones. La misma podrá ser remitida por documento en adjunto remitido al mail: info@fitomedicina.org o al mail: fitomedic@gmail.com. Llegado el momento de rendir el examen, el alumno solicitará las condiciones y el formato de presentación de la tesis.

¿Quiénes pueden inscribirse?

Únicamente profesionales de la salud con matrícula universitaria, correspondientes a las siguientes carreras: Medicina, Farmacia y Bioquímica, Odontología, Veterinaria, Nutrición, Biología. También son aceptados los alumnos que cursen el último año de las respectivas carreras (rendirán examen una vez recibidos). En todos los casos, deberá ser remitido por mail, fax o de modo personal, el certificado o carnet habilitante.

Director del Curso

Dr. Jorge Rubén Alonso. Médico. Prof. Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires.
Director de la Sociedad Latinoamericana de Fitomedicina.

Inversión en el Curso

Argentina:

- No socios: \$ 4.000 ó 2 cuotas de \$ 2.250.
- Socios: \$ 3.600 ó 2 cuotas de \$ 1.950.

Exterior:

- Latinoamérica y EE.UU: u\$s 300 ó 2 cuotas de u\$s 160.
- Europa: 300 euros o 2 cuotas de 160 euros.

La segunda cuota deberá abonarse a los 30 días de abonada la primera.

Forma de Pago

Argentina: Podrán realizar su pago mediante depósito en la caja de ahorros de Banco Galicia n° 4049945/5-032-2 (CBU 0070 0320 3000 4049 9455 23 – CUIT 20-11702990-6) o por medio de envío de dinero por giro postal de Correo Argentino a nombre de Jorge Rubén Alonso, con domicilio Av. Santa Fe 3553 – 2° “8” Capital Federal. También, de manera personal directamente en Av. Santa Fe 3553 – 2° “8” Capital Federal, de lunes a viernes de 9.30 a 19.30 hs.

Exterior: Podrán abonar por medio de la empresa Western Union, MoneyGram o similares, a nombre de Jorge Rubén Alonso, con domicilio José A. Cabrera 4035 – Ciudad Autónoma de Buenos Aires– República Argentina.

En cualquiera de los casos, notificar su inscripción a los siguientes mails: fitomedic@gmail.com e info@fitomedicina.org.ar, acompañando los siguientes datos:

- Nombre y apellidos completos.
- Dirección completa incluyendo código postal.
- Profesión y especialidad (si la hubiere).
- Institución donde trabaja.
- Teléfono de contacto.
- Edad.
- Documento de Identidad o CUIT
- Mail de contacto.

Muy importante: Como se ha dicho, este curso es exclusivo para profesionales de la salud, por lo tanto cada inscripto deberá acreditar su condición profesional emitiendo por fax (desde Argentina al 4831-0378 y desde el exterior: + 5411-4831-0378) copia de carnet profesional o diploma universitario acreditante. Puede también escanearse y enviar a los mails arriba indicados.

En los casos de alumnos del último año de las respectivas carreras, remitir copia de la primera página de la libreta universitaria y copia del último examen rendido correspondiente a la materia del último año de la carrera (o certificado expedido por la Institución Universitaria).

PROGRAMA

Módulo 1. Los alimentos. Su evolución histórica en las distintas civilizaciones: Paleolítico, Grecia, China, India, Renacimiento, Era Moderna. Fundamentos y bases de la alimentación Precolombina.

Módulo 2. Concepto de Alimentos Funcionales y Nutraceuticos. Marco Legal. Concepto de Suplemento dietario. Sustancias y alimentos autorizados.

Módulo 3. Prebióticos: Concepto, su importancia en la salud. Aplicaciones. Productos comercializados.

Módulo 4. Probióticos: Concepto, importancia preventiva y terapéutica. Aplicaciones. Productos comercializados.

Módulo 5. Fibra soluble e insoluble. Concepto, diferencias. Indicaciones preventivas y terapéuticas.

Módulo 6. Fitoquímicos de importancia I: Flavonoides, proantocianidas, compuestos fenólicos. Sus implicancias clínico-terapéuticas.

Módulo 7. Fitoquímicos de importancia II: Esteroles (fitoesteroles, fitoestanoles, sitosterol). Rol en dislipidemias. Sus implicancias clínico-terapéuticas.

Módulo 8. Fitoquímicos de importancia III: Fitoestrógenos. Rol en menopausia y climaterio. Indicaciones, precauciones, productos en el mercado.

Módulo 9. Fitoquímicos de importancia IV: Lípidos. Ácidos Grasos Poliinsaturados. Los aceites Omega. Su actividad preventiva en las enfermedades cardiovasculares y procesos crónicos. Diferencias entre Omegas 3- 6 y 9.

Módulo 10. Fitoquímicos de importancia V: Ácido linoleico conjugado (CLA), policosanoles. Papel que juegan en las enfermedades metabólicas.

Módulo 11. Fitoquímicos de importancia VI: Antioxidantes, carotenoides, vitaminas. Su papel en las enfermedades crónicas. Alimentos que los contienen. Dosis diarias requeridas.

Módulo 12. Fitoquímicos de importancia VII: Minerales (calcio, magnesio, fósforo, etc), oligoelementos. Rol que cumplen en la prevención y atención de las enfermedades. Dosis diarias recomendadas.

Módulo 13. Fitoquímicos de importancia VIII: Proteínas y aminoácidos. Fuentes animales y vegetales. Diferencias y beneficios en cada caso.

Módulo 14. Edulcorantes de origen natural. Diferencias, ventajas y desventajas frente a edulcorantes sintéticos. Ej: Stevia, taumatina, etc.

Módulo 15. Monografías Científicas Seleccionadas: AJO (*Alliumsativum*).

Módulo 16. Monografías Científicas Seleccionadas: ALGAS MARINAS

Módulo 17. Monografías Científicas Seleccionadas: AMARANTO (*Amaranthussp*).

Módulo 18. Monografías Científicas Seleccionadas: BERENJENA (*Solanummelongena*).

Módulo 19. Monografías Científicas Seleccionadas: CEBOLLA (*Allium cepa*).

Módulo 20. Monografías Científicas Seleccionadas: CHÍA (*Salvia hispanica*).

Módulo 21. Monografías Científicas Seleccionadas: COLES

Módulo 22. Monografías Científicas Seleccionadas: FRUTOS SECOS

Módulo 23. Monografías Científicas Seleccionadas: LEVADURA CERVEZA (*S. cerevisiae*)

Módulo 24. Monografías Científicas Seleccionadas: LINO (*Linum usitatissimum*).

Módulo 25. Monografías Científicas Seleccionadas: MACA (*Lepidium peruvianum*).

Módulo 26. Monografías Científicas Seleccionadas: QUINOA (*Chenopodium quinoa*).

Módulo 27. Monografías Científicas Seleccionadas: SOJA (*Glycine max*).

Módulo 28. Monografías Científicas Seleccionadas: TOMATE (*L. esculentum*).

Módulo 29. Monografías Científicas Seleccionadas: ZANAHORIA (*Daucus carota*).

Módulo 30. Monografías Científicas Seleccionadas: CALABAZA (*Cucurbita pepo*).

SEA MIEMBRO DE LA SOCIEDAD LATINOAMERICANA DE FITOMEDICINA

OBTENGA LOS SIGUIENTES BENEFICIOS

- Acceso a la base de datos sobre plantas medicinales más importante de Latinoamérica, con monografías científicas (actualizadas periódicamente) de las principales especies medicinales de todo el mundo.
- Descuentos en la inscripción a cursos de nuestra entidad.
- Descuentos en la inscripción a eventos nacionales o internacionales referidos a la temática herbal, donde participe nuestra entidad,
- Solicitud de papers o trabajos científicos referidos a áreas de su particular interés.
- De obsequio: La principal obra griega de la historia: “El Dioscórides” (1564) traducido al español por Laguna. Se envía en formato PDF.

INFÓRMESE EN: fitomedic@gmail.com o info@fitomedicina.org