



## **CURSO DE NUTRICIÓN y DIETÉTICA NATURISTA 2016-17**

---

**Palmira Pozuelo (Farmacéutica Naturista)**

**Formación en el Centro Altai (Madrid)**

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. De este modo se realizarán cambios profundos, tratando la enfermedad desde el origen y no sólo tratando de eliminar los síntomas.

### **Desarrollo del curso**

El curso tendrá un desarrollo teórico y práctico a través de la integración del conocimiento profundo sobre los diferentes grupos de alimentos, sus mejores formas de preparación y la incorporación de recetas saludables. El último seminario será completamente práctico y se elaborarán diferentes platos y recetas saludables.

**El curso constará de formación teórica y de clases prácticas**

**9 seminarios**

**Domingos mañana: de 10 a 14 horas.**

## Programa: Fechas curso 2016-2017

---



### **Nutrición y Dietética Naturista 1 : 16 Octubre 2016**

**Introducción a dieta sana y vital: Verduras y hortalizas:** Fuente de vitaminas, fitoquímicos, antioxidantes y fibra. Características, componentes, formas de preparación, recetas.

### **Nutrición y Dietética Naturista 2: 13 de Noviembre 2016**

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

### **Nutrición y Dietética Naturista (3) : 4 Diciembre 2016**

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

### **Nutrición y Dietética Naturista (4): 15 Enero 2017:**

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

### **Nutrición y Dietética Naturista (5) 12 Febrero 2017:**

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

### **Nutrición y Dietética Naturista (6) 12 Marzo 2017:**

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

---

**Nutrición y Dietética Naturista (7)** 2 de Abril 2017:

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

**Nutrición y Dietética Naturista (8)** 14 de Mayo 2017:

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

**Nutrición y Dietética Naturista (9)** 18 de junio 2017 :

**Taller práctico de Nutrición saludable.**

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

**Precio:**

Nutrición y Dietética Naturista: domingo mañana: 50 euros

Taller práctico de nutrición 100 euros, incluye comida y elaboración de recetas)

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

E-mail: [altai@centroaltai.com](mailto:altai@centroaltai.com)

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



### **Impartido por: Palmira Pozuelo**

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

Palmira Pozuelo es 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 del libro *Remedios herbales de la antigüedad útiles hoy día*.

Colaboradora habitual de la revista *Espacio Humano*.