



*Escuela Internacional de la Cultura*  
**Ayurveda**

## **DIPLOMA EN NUTRICIÓN AYURVEDA (D.N.A)**

Diploma en Nutrición Ayurveda (D.N.A) (Impartido por la "Escuela Internacional de la Cultura Ayurvédica" en España)

El curso está diseñado para estudiantes con un profundo interés en la filosofía Ayurvédica aplicada a la nutrición y la dieta, abordando temas como tipos de alimentos, especias y constituciones, entre otros.

### **DURACIÓN**

Duración del curso: 6 meses intensivos. Las clases se llevarán a cabo un fin de semana al mes, totalizando 250 horas.

- 70 horas de autoestudio con trabajos y proyectos.
- 72 horas de trabajo práctico, que incluirán análisis de constituciones, elaboración de dietas específicas y estudio de propiedades de los alimentos, entre otros.
- 108 horas de lecciones, clases y demostraciones prácticas.

### **HORARIO**

Horario: 9:00h a 13:30 y de 14:30h a 19:00h.

### **OBJETIVOS DEL CURSO**

El curso tiene como objetivos:

- Facilitar el desarrollo de las capacidades intelectuales e imaginativas del estudiante.
- Fomentar la comprensión, sentido común, solución de problemas y habilidades de asesoramiento.
- Brindar asistencia para que los estudiantes se conviertan en profesionales en Nutrición Ayurveda, siendo críticos, analíticos y reflexivos.
- Potenciar el crecimiento personal y profesional sostenido de los estudiantes para desarrollar una sabiduría práctica a través del curso y la guía de los maestros.

## **RASGOS ESPECIALES DEL CURSO**

El curso aborda tanto los principios teóricos como los conceptos filosóficos de la Ayurveda, centrándose en la aplicación práctica de los diferentes sistemas nutricionales Ayurvédicos basados en las constituciones. Los estudiantes aprenderán a diseñar dietas específicas no solo para cada constitución, sino también para abordar diversas patologías.

## **ESTRUCTURA DEL CURSO**

La escuela proporcionará libros (pdf) traducidos al castellano, y las clases serán impartidas un fin de semana al mes por profesionales de la salud y el Ayurveda, validados por doctores y vaidyans de gran prestigio de la India y España.

## **DIPLOMA OTORGADO**

A los alumnos que aprueben el curso se les entregará un Diploma otorgado por la "Escuela Internacional de la Cultura Ayurveda" (Barcelona, España).

## **PROGRAMA DEL CURSO**

### **Módulo 1:**

- Introducción a la Ayurveda y sus principios.
- La creación del universo.
- Macrocosmos-microcosmos.
- Los cinco elementos básicos (Panchamahabhootas).
- Los tres doshas.
- Los siete dhatus (tejidos).
- Los tres malas (desechos).
- Concepto de Prakruti (Constitución).
- Concepto de las propiedades y funciones de la mente.
- Anatomía y los diferentes órganos (concepto Ayurvédico).
- Concepto de Rasa (sabor).
- Concepto de Veerya.

- Concepto de Vipaka.
- Similares aumentan similares.

### **Módulo 2:**

- Concepto de los 20 atributos.
- Los principios energéticos.
- Srotas (canales).
- Concepto de Oja (metabolismo + sistema inmune).
- Concepto de Agni (sistema digestivo).
- Concepto de Aama (toxinas).
- Concepto de Pachan (digestión).
- Vida Sana (salud, rutina diaria, rutina estacional, alimento como medicina, ejercicio, etc...).
- Importancia de la dieta.

### **Módulo 3:**

- Principios básicos de la nutrición Ayurveda.
- Dieta vegetariana.
- Alimentos incompatibles.
- Propiedades de los diferentes alimentos.
- Conceptos de una dieta correcta.
- Régimen dietético (cómo, cuándo, cuánto, etc...).
- Cualidades de los diferentes alimentos.
- Propiedades de alimentos como:
  - Granos.
  - Carne.
  - Pescado.

### **Módulo 4:**

- Alimentos según la constitución (I).
- Propiedades de los diferentes alimentos como:
  - Verduras.
  - Verduras con hoja.

- Hojas de curry.
- Marango: *Moringa pterygosperma*.
- Fenogreco: *Trigonella foenicum*.
- Menta: *Mentha sylvestris*.
- Espinaca: *Spinacia oleracea*.
- Amaranto: *Amaranth tricolour*.
- Cilantro: *Coriander sativum*.
- Apio: *Apium graveolens* (ajamoda).
- Cenizo (Vastuka): *Chenopodium album*.
- Verduras sin hoja.
- Zanahoria: *Daucus carota*.
- Coliflor: *Brassica oleracea* var. *acephalia*.
- Col: *Brassica oleracea* var. *capitata*.
- Pepino: *Cucumis sativus*.
- Brinjal, berenjena: *Solanum melongena*.
- Remolacha: *Beta vulgaris*.
- Brécol: *Brassica oleracea* var. *italica*.
- Cebolla: *Alium cepa*.
- Calabaza: *Cucurbita pepo*.
- Patata: *Solanum tuberosum*.
- Rábano: *Raphanus sativus*.
- Tomate. *Lycopersiucum esculentum*.
- Ñame: *Amorphophallus campanulatus*.
- Ajo: *Alium sativum*.
- Castaña de agua: *Tarpa bispinosa*.
- Frutos secos y semillas.
- Almendra: *Prunus amygdalus*.
- Anacardo: *Anacardium occidentale*.
- Alazor: *Carthamus tinctoris*.
- Avellana: *Corylus avellana*.
- Girasol: *Helianthus agnus*.
- Cártamo: *Carthamus tinctoris*.

- Café: coffea arabica.
- Melaza: Caryota orens.
- Caña de azúcar: Saccharum officinarum.
- Lácteos.
- Leche.
- Yogurt.
- Ghee.
- Suero de leche / lasy.
- Cuajada.
- Queso.

#### **Módulo 5:**

- Alimentos y dieta según la época del año.
- Relación entre el alimento y la mente.
- Relación entre el alimento y las enfermedades (I).
- Alimentos según la constitución (II).
- Dieta para la persona de constitución Vata.
- Dieta para la persona de constitución Pitta.
- Dieta para la persona de constitución Kapha.

#### **Módulo 6:**

- Dieta terapéutica para diversas patologías (I).
- Dieta terapéutica para diversas patologías (II).
- El papel de las especias en la dieta Ayurveda.
- Alimentación consciente y prácticas de Mindful Eating.
- El arte de cocinar según la Ayurveda.

#### **Módulo 7:**

- Planificación de menús equilibrados según las estaciones del año.
- Recetas prácticas y demostraciones culinarias Ayurveda.
- Evaluación y análisis de casos prácticos.
- Examen final y presentación de proyectos.

## **PROFESIONALES DE LA SALUD Y EL AYURVEDA**

Las clases serán impartidas por profesionales de la salud y el Ayurveda, validados por doctores y vaidyans de gran prestigio en la India y España. Los instructores cuentan con una amplia experiencia y conocimientos en la aplicación práctica de la nutrición Ayurveda, asegurando así una formación de alta calidad y respaldada por expertos en la materia.

## **DIPLOMA OTORGADO**

A los estudiantes que aprueben el curso se les entregará un Diploma otorgado por la "Escuela Internacional de la Cultura Ayurveda" (Barcelona, España). Este diploma certifica la finalización exitosa del programa de Nutrición Ayurveda y la adquisición de habilidades profesionales en la aplicación práctica de los principios Ayurvédicos a la nutrición y la dieta.