



ESTUDIOS TERAPÉUTICOS

— RUTA DE LA VIDA —

Curso On-line

Alimentación consciente

Comer colores para la Vida.

Nutrición anti-inflamatoria

Para Funcionarios Servicio de Salud Metropolitano Occidente

1. Antecedentes

En los últimos años ha emergido en nuestra sociedad una búsqueda acerca de una alimentación saludable, más allá de ciertos cánones de belleza. Esto viene acompañado con un creciente patrimonio de evidencia científica acerca de los múltiples enlaces que genera el tipo de alimentación sobre nuestro organismo y cuenta con un efecto benéfico particularmente cuando uno padece de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial crónica, colesterol alto, alteraciones inmunológicas, entre otras).

En este contexto, hoy sabemos que existe una estrecha interrelación entre lo que comemos, cómo se construye nuestra microbiota a partir de estos nutrientes y cómo se genera un efecto sinérgico beneficioso entre los propios nutrientes y la microbiota sobre nuestro estado inflamatorio físico, sistema inmune y nuestra salud mental.

Por ejemplo, la investigación epidemiológica ha observado que la adherencia a patrones dietéticos saludables o mediterráneos como son: alto consumo de frutas, verduras, nueces y legumbres; consumo moderado de aves, huevos, y productos lácteos; y solo ocasional consumo de carne roja — está asociado con un riesgo reducido de depresión.¹

A partir de esta observación, hoy se está investigando cómo se generan los aportes de salud a través de una alimentación saludable, destacando la comprensión sobre la importancia de los colores en nuestra comida, especialmente de la clorofila. Hoy contamos con evidencia inicial que recobra el conocimiento del efecto antiinflamatorio que tienen las hojas verdes oscuras en nuestra dieta diaria. Dicho efecto es tan notorio que es medible en parámetros de laboratorio.²

Este curso tiene por objetivo entregarnos este conocimiento de forma práctica, comprendiendo la importancia de cada color en nuestra alimentación, sus beneficios y como usarlos en la vida cotidiana para mejorar el bienestar en un entorno laboral tensionado. Para lo anterior, buscaremos vincularnos conscientemente con las fuerzas de la naturaleza, especialmente la luz solar y cómo esta energía física a través de los elementos de color en las plantas, genera aportes precisos para nosotros.

Al alinearnos internamente con estas fuerzas de vida que ingerimos, podemos potenciar sus efectos benéficos sobre nuestro organismo. En base de lo anterior vamos a identificar cómo podemos convertir la alimentación en una herramienta para reforzar nuestra salud, por un lado, desde el cómo y, por otro, desde el qué comer (y qué evitar). Lo revisado asentamos con ejercicios prácticos que revisamos en conjunto semana a semana.

¹ Lassale C, Batty GD, Baghdadli A, et al. Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Mol Psychiatry* 2019;24:965-86. doi:10.1038/s41380-018-0237-8

² Hannah Schultz B, Ying G-S, PhD JLD. Md. rising plasma beta-carotene is associated with diminishing C-reactive protein in patients consuming a dark leafy Vegetable– Rich, low inflammatory foods everyday (life) diet. *American Journal of Lifestyle Medicine* 2019.



Finalmente complementamos la integración del color en nuestra alimentación con algunos suplementos nutricionales para cubrir necesidades especiales y/o facilitar la integración de dichos colores en nuestra vida cotidiana para contar con sus beneficios.

2. Dirigido a

Funcionarios de las unidades de Calidad de Vida Laboral del Servicio de Salud Metropolitano Occidente.

3. Cupos

35 personas

4. Objetivos

Objetivo pedagógico

Conocer la importancia de los colores en la alimentación, cuáles son sus beneficios específicos sobre el organismo y cómo usarlos en la vida cotidiana para mejorar el bienestar en un entorno laboral tensionado.

Objetivos Específicos

- Comprender la estructura de naturaleza con la línea de luz solar, color y sostén de vida.
- Identificar la alimentación consciente como un canal de vida y salud
- Establecer mecanismos cotidianos para integrar la alimentación consciente
- Experimentar cómo podemos integrar los colores de alimentos en nuestra vida cotidiana
- Conocer la importancia de los colores en nuestra alimentación
- Aprender acerca de los beneficios específicos de colores y sus moléculas sobre nuestro organismo
- Conocer la evidencia científica básica que existe respecto de los nutrientes de color y delineamientos generales de nutrición
- Profundizar referente el uso de suplementos nutricionales de colores y sus beneficios específicos sobre nuestra salud física y mental.

5. Estructura del Programa

El programa contempla seis (6) sesiones de dos (2) horas cronológicas de duración destinada a clases y cuatro (4) horas de estudio, otorgando una certificación de 16 horas cronológicas en total.

- Teórico – Práctica. Cada clase consta de un espacio de clase expositiva y luego de práctica guiada.



- Dado que se trata un curso práctico en el cual se pone el énfasis en la integración concreta de las herramientas adquiridas en la vida cotidiana de los participantes, el docente estará disponible durante una hora a la semana, en el transcurso de las últimas 4 clases del curso (un total de 4 horas – los jueves de 12 a 13 horas) para recibir a quienes tengan observaciones o dudas personales, contestar preguntas en general y aclarar dudas teóricas y prácticas respecto a los temas que se están tratando.

Sesión	Contenidos	Fecha y Horario	Docentes
Sesión 1	<p>Concepto de alimentación consciente: Vinculación con la Vida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y presentación de objetivos • Concepto de luz solar, color y sostén de vida • Vinculación consciente con la vida y salud a través de la alimentación <ul style="list-style-type: none"> ○ El cómo comer ○ El qué comer • Ejercicio práctico: Percibir y sentir la Luz. Respiración consciente con hojas verdes y alimentación consciente. 	<p>Martes, 9 de agosto</p> <p>11:00 a 13:00</p>	Dra. Iris von Hörsten.
Sesión 2	<p>Efectos de clorofila sobre nuestra salud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verde = Clorofila <ul style="list-style-type: none"> ○ Eje para fortalecer la salud (preventiva, metabólica, inmunológica) ○ Elemento fundamental para todos los otros colores • Aquietamiento, sentir efectos de alimentación de hojas verdes en el cuerpo. 	<p>Martes, 16 de agosto</p> <p>11:00 a 13:00</p>	
Sesión 3	<p>Conocer los colores y sus efectos sobre nuestra salud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Azul-Violeta = Antocianinas <ul style="list-style-type: none"> ○ Armonía física – rol en diabetes mellitus tipos 2 y grasa abdominal ○ Fortalecimiento de memoria • Naranja = Betacarotenos <ul style="list-style-type: none"> ○ Salud metabólica ○ Salud de la piel 	<p>Martes, 23 de agosto</p>	



	<ul style="list-style-type: none"> Vinculación consciente con la alimentación, definiendo propósito personal 	11:00 a 13:00
Sesión 4	<p>Integración práctica de colores en la alimentación: qué y cómo comerlos</p> <ul style="list-style-type: none"> Amarillo = Luteína y Zeaxantina <ul style="list-style-type: none"> Salud de los ojos Delineamiento general de alimentación Consideraciones prácticas en la alimentación consciente 	<p>Martes, 30 de agosto</p> <p>11:00 a 13:00</p>
Sesión 5	<p>Suplementos nutricionales 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Consciencia de cambios en bienestar y salud física, para fortalecer el metabolismo de nuestro cuerpo, las funciones antienvjecimiento y beneficios sobre el sistema inmune. Suplementos nutricionales de color <ul style="list-style-type: none"> clorofila (hojas verdes) delphinol antocianina (maqui) Definición de necesidades especiales personales 	<p>Martes, 6 de septiembre</p> <p>11:00 a 13:00</p>
Sesión 6	<p>Suplementos nutricionales 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Consciencia de cambios en bienestar y salud física, para fortalecer el metabolismo de nuestro cuerpo, las funciones antienvjecimiento y beneficios sobre el sistema inmune. Suplementos nutricionales de color <ul style="list-style-type: none"> betacarotenos (lúcuma) astaxantina (caroteno de algas) curcumina (cúrcuma) <p>Cierre</p>	<p>Martes, 13 de septiembre</p> <p>11:00 a 13:00</p>

6. Metodología del Programa:

- Este taller consta de 6 clases sincrónicas via zoom, en las cuales nos dedicaremos a observar cómo la naturaleza nos provee con todos los elementos vitales, especialmente a través de la luz solar. La absorción de la luz genera los colores que permiten convertir la energía física en una fuerza química funcional para nuestro organismo.



- Al comer conscientemente, alineándonos internamente con las fuerzas de vida que ingerimos a través de estos alimentos específicos, podemos potenciar sus beneficios para nuestra salud. Vamos a realizar ejercicios prácticos para ampliar nuestra vinculación con la comida en la vida cotidiana.
- Así podemos avanzar a en observar concretamente cómo las moléculas de color se integran a nuestro cuerpo generando cambios en nuestro bienestar diario. Desde allí construimos delineamientos generales de alimentación que nos sirven a largo plazo para elevar el piso de nuestra salud.
- Además, nos vamos a entrenar en el uso de algunos suplementos nutricionales de color para complementar nuestra alimentación en caso de que haya necesidades especiales y/o para facilitar la integración de elementos específicos diariamente.
- A parte del material teórico, las clases se sustentan en una práctica permanente de alimentación consciente, con ejercicios muy simples, que permiten un alineamiento interno para la correcta asimilación de los nutrientes ingeridos.
- El aprendizaje se basa en la experiencia de cada uno de los estudiantes, por lo que habrá muchos espacios de práctica y retroalimentación en las mismas clases, para poder resolver dudas o tener claridad de las experiencias vividas durante los ejercicios.
- Para fortalecer el proceso de aprendizaje y la integración de la práctica concreta, la docente estará disponible vía zoom durante una hora a la semana, a partir de la tercera semana desde el inicio del Curso, jueves de 12 a 13 horas, para recibir a quienes tengan observaciones o dudas personales, contestar preguntas en general y aclarar dudas teóricas y prácticas respecto a los temas que se están tratando.
- El material de apoyo incluye un archivo en formato PDF con el material teórico y práctico de lo que se realizará en el curso, además de las clases grabadas. Este material, estará disponible hasta un mes después de finalizado el curso.
- Usaremos una plataforma web alojada en nuestro sitio oficial, con accesibilidad 24/7, privacidad y conexión telemática
- Es importante destacar que, por seguridad de todos, el curso lo haremos de manera on-line, utilizando la plataforma de videoconferencias Zoom.

7. Requisitos:

- Para realizar este Curso es imprescindible que los/as participantes cuenten con un computador o celular con cámara, audio, conexión a Internet.
- Recomendamos tener a mano un cuaderno y lápiz.
- Al ser un curso a distancia es importante que protejamos el lugar desde donde nos conectaremos, aquí les sugerimos:
 - Buscar un lugar privado donde puedas concentrarte de mejor manera.
 - Estar sentado de la manera más cómoda posible.
 - Tener agua o te de hierba a disposición para hidratarse.



- Conectarse con audífonos, la calidad del audio mejora considerablemente, lo que permite una mejor concentración.
- Si tiene la opción idealmente se conecta a través de cable de red, al hacer esto aseguramos la mejor conexión, sin congelamientos del audio o la imagen. La segunda mejor opción es Wi Fi y por último los datos del celular.
- Si tuviera algún problema de conexión por internet o dispositivo, mantenerse tranquilo ya que la clase está siendo grabada y si lo pide un participante, se le puede hacer llegar el bloque por recuperar.

8. Evaluación:

- Al final del curso, los participantes deben contestar una prueba sobre el proceso de integración de las herramientas adquiridas en torno a la alimentación consciente.
- Además, se solicitará comentar de forma breve aquello que lograron integrar del curso de manera práctica y concreta.

9. Requisitos de aprobación

- Asistencia mínima del **75%** a clases sincrónicas
- Nota mínima de aprobación final: **5.0 (escala de 1,0 a 7,0)**

10. Docentes de la Actividad:

- Dra. Iris von Hörsten
 - Médica-cirujana, Universidad de Chile.
 - PhD Medicina Homeopática, Hannover, Alemania.
 - Médica Homeópata, con autorización sanitaria del Seremi de Salud.
 - Terapeuta de Meditación, Relajación y Esencias Florales, Estudios Terapéuticos.
 - Diplomada en Homotoxicología, Sociedad Internacional de Homotoxicología, Baden – Baden, Alemania.

Coordinador docente:

- Dr. Arturo Vega Candia
 - Médico Cirujano. Universidad de Santiago de Chile.
 - Médico Homeópata con autorización MINSAL
 - Terapeuta en Meditación, Relajación y Esencias Florales, Estudios Terapéuticos.
 - Director Meditación. Estudios Terapéuticos.



11. Certificación e Informes

- Se enviará informe semanal con registro de asistencia de participantes, con captura de imagen de cada sesión
- Se emitirá un informe final de resultados con notas, asistencias y recomendaciones
- Emitiremos certificados por 16 horas cronológicas / 21 horas pedagógicas en formato digital, consignando nombre de la actividad, nombre participante, número de horas pedagógicas, fecha de inicio y término, nota de aprobación, firma y timbre.

