

ALIMENTACIÓN ĀYURVEDA

- **Asignatura:** Alimentación *Āyurveda*.
- **Formación:** Diploma de Especialización en Alimentación y Masaje *Āyurveda*.
- **Idioma:** español.
- **Modalidad:** *online*.
- **Créditos:** 7,8 ECTS.
- **Trimestre:** 1.^{er} - 2.^o trimestre.
- **Equipo docente:** Dra. Prachiti Kinikar.

1. REQUISITOS PREVIOS

Mayoría de edad.

2. JUSTIFICACIÓN

La alimentación es el principal factor exógeno que contribuye a la salud. Los estilos de vida y los hábitos alimentarios son capaces de prevenir y mejorar la situación clínica de numerosas enfermedades (cardiopatía isquémica, diabetes, algunos tipos de cáncer, obesidad, etc.).

Pero la visión ayurvédica de la alimentación no se limita al aporte de raciones ponderadas de azúcares, proteínas y grasas. Una sustancia puede producir efectos diferentes en las personas, incluso en una misma persona, dependiendo de su momento vital. Operan simultáneamente variables que conciernen al estado de los humores, la fuerza de la mente y los tejidos, el funcionamiento de los productos de desecho, etc. Es ahí donde la medicina *Āyurveda* adquiere una dimensión compleja y única, totalmente diferente de los planteamientos biomédicos. Esta asignatura inicia al alumno en la descripción de las propiedades de las sustancias (alimentos)

y los efectos que producen en el organismo. Asimismo, los relaciona con otras condiciones externas e internas que afectan al paciente.

3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- CE. Capacidad para identificar las bases ayurvédicas de una alimentación saludable.
 - R1. El alumno conoce las recomendaciones básicas y las incompatibilidades más importantes.
 - R2. El alumno identifica y clasifica los alimentos según sus propiedades.

- CE. Capacidad para integrar y evaluar la relación entre la alimentación y el estado de salud.
 - R1. El alumno participa en el diseño de una dieta total, desde la infancia a la vejez, pasando por situaciones fisiológicas especiales como la gestación.
 - R2. El alumno elabora dietas para enfermedades comunes.

4. METODOLOGÍA DOCENTE

El planteamiento docente de los contenidos de Alimentación *Āyurveda* gira en torno a las siguientes actividades y distribución temporal:

- Clase teórica (0,60 ECTS): exposición magistral de los temas por medio de presentaciones en video. Estas presentaciones se complementan con la lectura del texto principal de la materia, junto con las indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. El objetivo es explicar los contenidos clave al alumno. Asimismo, también persigue aportar las bases y orientaciones necesarias para la preparación autónoma de los contenidos por parte del alumno.
- Tutorías: (0,1 ECTS): seguimiento del alumnado a través de la resolución de dudas y problemas relacionados con la materia.

- Estudio individual (7 ECTS): actividades de estudio, revisión bibliográfica y uso de los demás medios de apoyo al aprendizaje, llevados a cabo por el alumno para la preparación de la evaluación.
- Actividades de evaluación (0,1 ECTS): examen basado en preguntas objetivas de elección múltiple (test). El tutor podrá proponer también ejercicios de ensayo.

5. BREVE CURRÍCULO DOCENTE

Dra. Prachiti Kinikar

I. Formación académica:

- Graduada en Medicina y Cirugía *Āyurveda* (BAMS) por la Universidad de Pune (1.994).

II. Publicaciones relevantes:

- Kinikar, P.; Muñoz, JM. (2.016). *Masaje Ayurvédico: Manual ilustrado de técnicas de oleado tradicional*. Granada: Centro de Estudios Ayurvédicos.
- Kinikar, P.; Muñoz, JM. (2.017). *Alimentación Āyurveda*. Granada: Centro de Estudios Ayurvédicos.

III. Docencia:

- Directora y profesora de cursos de *Āyurveda* en todos los niveles, impartidos en Barcelona, Madrid y Málaga desde 2.005.

VI. Otra experiencia profesional:

- Médico ayurvédico asistencial en ejercicio privado desde 1.995.
- Directora de programas terapéuticos residenciales intensivos – *pañcakarma* (Balneario El Bosque, Madrid, 2.013 – 2.015).

6. DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

1. Presentación

- Presentación de la materia.
- Bibliografía y otros recursos.
- Evaluación.

2. La dieta ayurvédica

- Consejos generales. ¿Qué, cuándo, cómo y cuánto comer?
- Incompatibilidades alimentarias.
- Conocimiento de las sustancias o *dravyaguṇa vijñāna*.
- Análisis ayurvédico de los alimentos: cereales, legumbres, frutas, verduras, especias, carnes, pescados, etc.
- Argumentos para el vegetarianismo.
- Los alimentos y la mente.

3. La dieta en situaciones especiales

- Alimentación y hábitos durante la gestación y el puerperio.
- Alimentación del lactante.
- Dieta desintoxicante.

4. La dieta en enfermedades comunes.

- Enfermedades digestivas: vómito, dispepsia, hiperacidez, indigestión, diarrea, síndrome de malabsorción intestinal, hemorroides, parasitosis intestinal, meteorismo, estreñimiento, anorexia.
- Enfermedades metabólicas: diabetes, obesidad.
- Enfermedades respiratorias: tos, asma.
- Otras enfermedades y síndromes ayurvédicos: fiebre, anemia, ictericia, hemorragia, urticaria, edema y otras alteraciones de la piel, artritis gotosa, artritis reumatoide, retención de orina, disuria, conjuntivitis.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Bhisagratna, K.K. (Trad. Ed.). (2.002). *Suśruta Samhitā* (2nd ed.). Varanasi: Chowkhamba Sanskrit Series Office.
- Dash, B. (1.992). *Massage Therapy in Ayurveda*. New Delhi: Concept Publishing Company.
- Kunte, A.M., Navre, R.S. (Trad.); Harisastri, B., Paradkar, V., (Ed.). (1.982). *The Astangahrdayasamhita, with the Sarvangasundara Commentary and of Arunadatta and the Ayurvedarasayana Commentary of Hemadri*. Varanasi: Chaukhambha Orientalia.
- Sharma, P.V. (Trad. Ed.). (2.003). *Caraka Samhitā. Agniveśa's treatise refined and annotated by Caraka and redacted by Dṛḍhabala*. Varanasi: Chaukhambha Orientalia.