

MAYO 2025

# FORMACIÓN EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

APRENDE A NUTRIRTE DE FORMA  
EQUILIBRADA Y MEJORA TU BIENESTAR



## ¿Por qué es importante aprender a alimentarte saludablemente?

La evidencia científica demuestra que una alimentación saludable no solo previene enfermedades, sino que también mejora la calidad y esperanza de vida. A continuación, una muestra de estudios que así lo confirman:

1. Estudio sobre la Dieta Mediterránea y la salud cardiovascular.

📖 Referencia: Estruch et al., 2013 – New England Journal of Medicine

🔍 Hallazgo clave: La Dieta Mediterránea, rica en frutas, verduras, aceite de oliva y pescado, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares en un 30%.

📌 Importancia: Comer de forma equilibrada disminuye el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.

♦ 2. Estudio sobre el impacto de los ultraprocesados en la mortalidad.

📖 Referencia: Srour et al., 2019 – British Medical Journal (BMJ)

🔍 Hallazgo clave: Un mayor consumo de alimentos ultraprocesados (snacks, refrescos, comidas rápidas) está asociado con un 14% más de riesgo de muerte prematura.

📌 Importancia: Evitar el exceso de ultraprocesados mejora la esperanza y calidad de vida.

♦ 3. Estudio sobre el consumo de frutas y verduras y la longevidad.

📖 Referencia: Wang et al., 2021 – Circulation (American Heart Association)

🔍 Hallazgo clave: Comer al menos 5 porciones diarias de frutas y verduras está asociado con un menor riesgo de muerte prematura y enfermedades crónicas.

📌 Importancia: Aumentar el consumo de vegetales mejora la salud a largo plazo.

♦ 4. Estudio sobre el azúcar y el riesgo de obesidad y diabetes.

📖 Referencia: Malik et al., 2010 – Diabetes Care

🔍 Hallazgo clave: El consumo frecuente de bebidas azucaradas está directamente relacionado con un mayor riesgo de obesidad y diabetes tipo 2.

📌 Importancia: Reducir el azúcar previene enfermedades metabólicas.

En conclusión, aprender a alimentarse bien no es una moda, es una inversión en tu salud y bienestar.

Es por ese motivo, que hemos preparado esta formación, con el objetivo que puedas mejorar tu estado de salud y el de las personas que te rodean, y por consiguiente, que también pueda tener un impacto positivo en tu bienestar, tu rendimiento y tu calidad de vida. También es apto para profesionales de la salud en

general (fisioterapeutas, psicólogos, enfermeras, ...) que estén interesados en aprender los principios básicos de una alimentación saludable, como complemento a sus respectivos abordajes terapéuticos.

## QUÉ INCLUYE ESTA FORMACIÓN:

Este programa formativo incluye dos módulos troncales:

**DIETÉTICA Y NUTRICIÓN**, de 3 meses de duración, donde aprenderás las bases de la bioquímica de la nutrición, focalizándote en el estudio de los nutrientes (hidratos de carbono y fibra, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales) y su importancia dietética desde una visión naturista. Conocerás y aprenderás las características de los nutrientes; tanto macronutrientes como micronutrientes, y comprenderás y asimilarás los conceptos relacionados con la bioquímica de la nutrición y los procesos de digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes.

**PAUTAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** de 7 meses de duración, donde introduciremos los principios fundamentales del criterio naturista aplicados a una alimentación saludable.

En este sentido, y partiendo de un estudio riguroso sobre estas tres áreas, conocerás los diferentes grupos de alimentos, el **asesoramiento alimentario para las diferentes etapas del ciclo vital** y por último las recomendaciones alimentarias para el desarrollo de la salud en los procesos patológicos, desde un criterio naturista.

En la asignatura también se estudiarán los diferentes enfoques naturistas sobre la alimentación saludable:

**ayunos terapéuticos, dietas depurativas, combinación alimentaria, salud de la microbiota intestinal, propuestas para equilibrar el pH (alcalinizar)**, entre otros.

El objetivo fundamental es desarrollar la capacidad para poder elaborar programas de salud completos basados en la dietoterapia, desde un criterio naturista, tanto en la salud preventiva, como también en determinados procesos.

---

Además, **tienes la posibilidad de complementar estos dos módulos troncales, con un amplio listado de áreas formativas** que complementan y profundizan en distintas áreas directamente relacionadas, tales como:

- **talleres teórico-prácticos de cocina terapéutica vegetariana**, aplicada a diferentes procesos, como problemas digestivos, hipercolesterolemia, procesos oncológicos, y muchos más.

En ellos, se proporcionarán las bases teóricas de una alimentación saludable y los participantes elaborarán recetas que han sido diseñadas desde un punto de vista terapéutico. Las recetas son sencillas y rápidas, para así romper el mito de que una alimentación saludable es complicada. Se explicarán los beneficios de los ingredientes incluidos, el por qué se utilizan esos ingredientes y no otros, técnicas de cocción saludable, etc.

No son sólo talleres de cocina, son talleres teórico-prácticos vivenciales en los que se elaborarán recetas a la vez que se adquiere una formación que nos permitirá llevar una alimentación equilibrada y nutritiva y saber cómo aplicarla fácilmente en nuestro día a día.

### -Micoterapia:

La Micoterapia es una nueva disciplina de la biomedicina, con la que conocerás la utilización de los hongos y sus derivados, con finalidad terapéutica. El uso de hongos con finalidades curativas es conocido desde la antigüedad en Occidente, si bien fue en Oriente donde la Micoterapia tuvo un gran y documentado desarrollo. Los hongos medicinales son fábricas fascinantes de sustancias con efectos positivos para nuestra salud. La ciencia moderna ha descubierto en estos hongos diversas actividades hipolipemiantes, inmunomoduladoras, antitumorales, antioxidantes, antivirales, antibacterianas, antiparasitarias, hepatoprotectoras, antidiabéticas, etc. En los últimos 30 años se han publicado miles de artículos científicos y múltiples ensayos que avalan las aplicaciones clínicas de sus compuestos activos en la prevención de enfermedades y en tratamientos complementarios.

-**Auriculoterapia como acompañamiento a las Dietas y en estética:** A pesar de estar recomendada para combatir múltiples afecciones, como dolores musculares, trastornos menstruales, estrés o depresión, una de las aplicaciones más solicitadas de esta técnica es como complemento para personas que estén siguiendo una dieta de adelgazamiento.

### -Alimentación y salud: Aplicación de la ciencia nutricional y la sabiduría oriental

Conoce la dietoterapia, tanto desde la perspectiva de la medicina china como de la naturista. Conocerás las características de los alimentos desde un punto de vista bioquímico (principios nutritivos, fitonutrientes...) pero también bioenergético (naturaleza, sabor, olor,

color...). Además, aprenderás la influencia que tienen los diferentes métodos culinarios sobre los alimentos. Todo esto, te será de utilidad para que puedas elaborar planes de alimentación específicos para el abordaje y la prevención de las enfermedades más comunes.

#### **-Hambre emocional**

Muchas "dietas" y propuestas de cambios alimentarios no suelen funcionar en el largo plazo debido a que no se realiza un trabajo en el área emocional y mental de las personas. En este curso recibirás información y herramientas prácticas para acompañar y ayudar a nivel emocional y mental a las personas que quieren hacer cambios de hábitos alimentarios.

#### **-Equilibrio intestinal y su conexión con el cerebro**

En esta asignatura nos adentraremos en el conocimiento del intestino, su papel como soporte nutricional, defensa de nuestro organismo y su relación con el cerebro y las emociones. También entenderemos la función del intestino delgado como un elemento clave en el cuidado de la salud y conoceremos las enfermedades asociadas a un aumento de la permeabilidad intestinal. Por último, analizaremos la terapia nutricional y de suplementación y estudiaremos la relación intestino-cerebro.

#### **-Test kinesiológico en alimentación**

Este curso te permitirá aprender una herramienta imprescindible para cualquier profesional de la salud, ya que te permitirá detectar desequilibrios específicos de cada persona, y saber qué alimentos favorecen más al usuario y así poder personalizar los abordajes terapéuticos.

#### **-Nutrición deportiva**

Este curso tiene la finalidad de conjugar deporte y alimentación saludable de un modo riguroso, ameno y científico. Con el objetivo de aportar información específica para elaborar las dietas más adecuadas para cada tipo de deporte, y para beneficiar al deportista de una nutrición óptima para el ejercicio que practica y con ello mejorar su rendimiento físico. También se abordará en profundidad el mundo de los suplementos nutricionales específicos para la práctica deportiva en todas sus especialidades y de qué manera pueden resultar útiles

#### **-Alimentación infantil saludable**

Es especialmente durante el primer año de vida del bebé el motivo de no pocas consultas por parte de los padres que desean lo mejor para su hijo y durante esta primera etapa de la vida, la alimentación es de vital importancia para el correcto desarrollo físico e intelectual del niño y en gran medida será también la responsable de la salud del futuro adulto. Sin embargo y a pesar de los múltiples avances tecnológicos y científicos en el campo de la medicina, la realidad es que cada vez hay más niños enfermos (Asma, pieles atópicas, otitis, infecciones tracto respiratorio...) y medicados con fármacos paliativos o supresores, que en gran medida podrían ser evitados mediante una alimentación más saludable y natural.

#### **-Dieta antiinflamatoria**

Es mucho el interés social y sanitario que se ha venido mostrando en estos últimos años en la DIETA ANTIINFLAMATORIA. Abordaremos este curso repasando dichos fundamentos científicos para relacionarlos, acto seguido, con los alimentos antiinflamatorios a potenciar y los alimentos proinflamatorios a evitar en nuestra nutrición, finalizando con una referencia a los complementos nutricionales que puedan suplir una deficiencia en la ingesta de los primeros.

#### **-Ayuno intermitente i dieta cetogénica**

El actual interés por el Ayuno Intermitente deriva de las ventajas que ofrece esta "otra" manera de alimentarse que comporta una restricción en el número de horas en que nos permitimos comer a lo largo del día o bien en el número de días que comemos a la semana. Las ventajas van desde la longevidad, a la pérdida de peso, la prevención cardiovascular y neurodegenerativa, mejora de la resistencia a la insulina y de la microbiota, entre otras...

La fundamentación científica parte de la Restricción Alimentaria Intermitente, un nuevo enfoque dietético surgido de una parte de la Cronobiología y de la moderna ciencia derivada:

### **Fecha y duración asignaturas troncales**

#### **Nutrición y dietética** (3 meses/ 50h.)

- Grupo online:

Del 6 de mayo al 18 de julio de 2025.

#### **Pautas de alimentación saludable**

(7 meses/ 110h.)

- Grupo online:

Del 9 de septiembre 2025 a 27 de marzo de 2026.

**CÓMO FUNCIONA:** Esta edición dispone de vídeos y material didáctico + sesiones online (en directo o bien en diferido) para reforzar contenido y resolución de dudas.

Esta modalidad de estudio es muy válida para aquellas personas que tienen dificultades logísticas y/o horarias para seguir las clases desde la escuela y en un horario concreto; a la vez que permite poder volver a repasar contenidos mediante las sesiones grabadas y otro contenido audiovisual.

## Documentación para formalizar la matrícula

- Formalizar inscripción en el siguiente enlace:

<https://tienda.ismet.es/index.php/producto/nutricion-dietetica-y-pautas-de-alimentacion-cocina-terapeutica-vegana/>

- En caso fraccionado, deberás facilitarnos nº de cuenta bancaria.
- En caso de pago financiado a través de Confía, contactar con Secretaría.

## Condiciones de matriculación

- ANULACIONES Y CAMBIOS:** las bajas no implican en ningún caso la devolución del importe abonado, y serán efectivas a partir del mes siguiente de la fecha de notificación. Para tramitar la baja del programa se deberá realizar antes del día 20 para que sea efectiva para el mes siguiente.
- PAGO FRACCIONADO POR DOMICILIACIÓN BANCARIA:** las mensualidades se domiciliarán entre el día 1 y el 5 de cada mes aproximadamente. Los recibos devueltos serán abonados en la secretaría (en efectivo o tarjeta) y tendrán un recargo de 10€/recibo, por gastos de devolución.
- DIPLOMA ACREDITATIVO:** se expedirá una vez aprobadas todas las asignaturas del programa formativo, y estando al corriente de pago (importe expedición: 11€)
- NOTA IMPORTANTE:** la escuela se reserva el derecho de anular un grupo/asignatura, previo aviso, en el caso de no llegar al grupo mínimo para realizarlo.
- DERECHOS DE AUTOR:** Está prohibida cualquier copia, divulgación o difusión del contenido audiovisual o escrito de las asignaturas. Los vídeos son de uso exclusivo para los alumnos inscritos en las asignaturas, quedando

prohibidas las descargas y copias. Las grabaciones de las clases se podrán consultar hasta la fecha de finalización de cada asignatura, a través del enlace que encontrarás en la asignatura del campus. Una vez finalizadas las asignaturas, las grabaciones se eliminarán.

## Importe del programa

### 1.450€\*

El importe de este programa formativo puede abonarse mediante pago único, financiación propia ofrecida por la escuela, o bien financiación externa a través de la financiera Confía.

\*incluye módulo de Dietética y Nutrición y Pautas de Alimentación saludable. No incluye asignaturas optativas.

## Financiación de la formación

### • Pago único

Puedes abonar importe total del curso mediante transferencia bancaria, o a través de tienda online.

Transferencia bancaria en el siguiente nº de cuenta: ES36 0182 3789 98 0200562206 con la siguiente referencia: NOMBRE COMPLETO DEL ESTUDIANTE + ALIMENTACIÓNJ Y se enviará justificante de pago a la dirección: info@ismet.es

Si realizas abono a través de tienda online, solicita enlace de pago en la Secretaría.

### • Financiación propia ISMET

Se abona primer pago a través del siguiente enlace: <https://tienda.ismet.es/index.php/producto/nutricion-dietetica-y-pautas-de-alimentacion-cocina-terapeutica-vegana/>

Una vez abonado importe, te contactaremos para que nos facilites copia documento de identidad y autorización pago domiciliado SEPA.

El importe del curso se domiciliará en 10 pagos de 145 € /mes, de mayo de 2025 a febrero de 2026 inclusive, por domiciliación bancaria. El recibo se domicilia entre el 1 y el 5 de cada mes. A los recibos devueltos por el banco se cargarán 10€ de gastos de devolución

### • Financiación Confía

El alumno deberá entregar en la Secretaría de la escuela hoja de inscripción y copia de documento de identidad. Asimismo, se informará en la secretaría de la modalidad



de pago elegida. A continuación, la escuela facilitará datos a la financiera y ésta se pondrá en contacto con el alumno, enviando un SMS al número de teléfono facilitado, para acabar de completar los datos.

En un periodo de 24/48 horas la financiera confirma aprobación de la solicitud.

Datos orientativos de financiación:  
(no incluye asignaturas optativas):

87,05€/mes (18 pagos)

66,88€/mes (24 pagos)

36,74€/mes (48 pagos)



| Datos personales del solicitante: |  |                    |               |            |               | Expediente          |        |
|-----------------------------------|--|--------------------|---------------|------------|---------------|---------------------|--------|
| Nombre y apellidos                |  |                    |               |            |               |                     |        |
| Dirección                         |  |                    |               |            |               |                     |        |
| Población                         |  |                    |               |            |               | Código postal       |        |
| Fecha nacimiento                  |  | DNI/Pasaporte/NIE  |               |            |               |                     |        |
| Teléfono                          |  | Email (mayúsculas) |               |            |               |                     |        |
| Cuenta bancaria                   |  | IBAN               | ENTIDAD       | OFICINA    | D.C           | Nº CUENTA           |        |
|                                   |  |                    |               |            |               |                     |        |
| Estudios realizados               |  | E.S.O:             | Bachillerato: | CFG medio: | CFG superior: | Tit. universitaria: | Otros: |


| ¿Cómo conociste ISMET?  |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Publicidad online<br><input type="checkbox"/> Buscando en Google<br><input type="checkbox"/> Redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn)<br><input type="checkbox"/> Youtube<br><input type="checkbox"/> Web ISMET | <input type="checkbox"/> E-mailing<br><input type="checkbox"/> Profesor/terapeuta<br><input type="checkbox"/> Por un alumno/exalumno<br><input type="checkbox"/> Soy alumno/exalumno<br><input type="checkbox"/> Amigo/conocido | <input type="checkbox"/> Centro de terapias ISMET<br><input type="checkbox"/> Farmacia/dietética<br><input type="checkbox"/> COFENAT<br><input type="checkbox"/> SAC<br><input type="checkbox"/> Fitoki<br><input type="checkbox"/> Otros: _____ |

| Autorizaciones  |    |    |
|---|----|----|
| Autorizo el uso y publicación de mi imagen en los términos previstos                          | SÍ | No |
| Autorizo recibir información comercial de formaciones, promociones y/o productos relacionados | SÍ | No |

| Asignaturas troncales            | Durac   | M | Horarios  | Créditos |
|----------------------------------|---------|---|---|----------|
| Nutrición y dietética            | 3 meses | @ | Del 6 de mayo al 18 de julio de 2025            | 4,8      |
| Pautas de alimentación saludable | 7 meses | @ | Del 9 de septiembre 2025 al 27 de marzo de 2026 | 11,2     |

| Asignaturas optativas  |  |   |  |                                    |
|--|--|---|--|------------------------------------|
| Selecciona las asignaturas elegidas  |  |   |  |                                    |
| Formación  |  | M | Fecha 2025   | Precio especial para este programa |
| <input type="checkbox"/> Hambre emocional  |  | @ | Del 3 al 31 de marzo de 2026. Incluye 3 sesiones en directo: 10, 17 y 24 de marzo de 18h a 20:00h. | 121€                               |
| <input type="checkbox"/> Micoterapia: la utilización de los hongos y sus derivados con finalidad terapéutica |  | @ | Del 3 al 31 de Marzo 2026.   | 84 €                               |
| <input type="checkbox"/> Cocina naturista aplicada I: Hipercolesterolemia y molestias digestivas             |  | @ | Del 3 al 27 de Febrero 2026. Incluye 1 sesión en directo de 1 hora para resolución de dudas.       | 80 €                               |
| <input type="checkbox"/> Cocina naturista aplicada II: Procesos oncológicos e intolerancias alimentarias     |  | @ | Del 8 al 30 de Abril 2026. Incluye 1 sesión en directo de 1 hora para resolución de dudas.         | 80 €                               |
| <input type="checkbox"/> Cocina naturista aplicada III Equilibrio hormonal                                   |  | @ | Del 5 al 30 de Mayo 2025. Seguimiento y resolución de dudas a través del FORO de la asignatura.    | 40 €                               |
| <input type="checkbox"/> Equilibrio intestinal y su conexión con el cerebro                                  |  | @ | Del 7 al 30 de Abril 2026.   | 126 €                              |

|                          |  |   |   |      |
|--------------------------|--|---|---|------|
| <input type="checkbox"/> | Alimentación infantil saludable                                | @ | Se inician ediciones mensualmente de septiembre a julio.  | 45€  |
| <input type="checkbox"/> | Alimentación deportiva   | @ | Se inician ediciones mensualmente de septiembre a julio.  | 123€ |
| <input type="checkbox"/> | Ayuno intermitente y dieta cetogénica                          | @ | Se inician ediciones mensualmente de septiembre a julio.  | 164€ |
| <input type="checkbox"/> | Dieta antiinflamatoria, nutrición y suplementación             | @ | Se inician ediciones mensualmente de septiembre a julio.  | 170€ |
| <input type="checkbox"/> | Test kinesiológico en alimentación                             | @ | Del 3 al 27 de Junio 2025. Incluye 1 sesión en directo el miércoles 12 de junio de 19 a 20 h, para resolución de dudas. | 54 € |
| <input type="checkbox"/> | Alimentación y salud:  | B | De noviembre '25 a febrero '26. lunes de 16 a 20 h. Se imparte simultáneamente de manera presencial y online.           | 416€ |
| <input type="checkbox"/> | Aplicación de la ciencia nutricional y la sabiduría oriental   | @ |   |      |
| <input type="checkbox"/> | Auriculoterapia como acompañamiento a las Dietas y en estética | A | Marzo 2026. Miércoles 4-11-18 de marzo 2026. Horario: de 10 a 14 horas.   | 180€ |
| <input type="checkbox"/> |  | @ | Mayo 2025. Se recomienda complementar con una sesión práctica. Consultar fechas.  |      |

| MODO DE PAGO / MARCA CON UNA X   |  | TOTAL                |
|--|--|----------------------|
| <input type="checkbox"/>   | Pago único: 1.450 € + asignaturas optativas  | €                    |
| <input type="checkbox"/>   | Pago Fraccionado: 10 cuotas de 145€/mes, por domiciliación bancaria o bien tienda online + asignaturas optativas.  | €/mes                |
| <input type="checkbox"/>   | Financiación externa contemplando sólo en este ejemplo las asignaturas obligatorias:<br><br><br>(Consultar condiciones en Secretaría) | 18 cuotas 87,05€/mes |
|  |  | 24 cuotas 66,88€/mes |
|  |  | 48 cuotas 36,74€/mes |
| <p>* Se puede abonar en efectivo o tarjeta en la Secretaría de la escuela, por la tienda online o por transferencia bancaria (cuenta con número ES36 0182 3789 98 0200562206), con la siguiente referencia: NOMBRE COMPLETO.</p> <p>** En caso de inscribirte a alguna de las asignaturas optativas se debe añadir los importes adicionales.</p> |  |                      |

| CONFORMIDAD DEL ESTUDIANTE: |        |
|-----------------------------|--------|
| Fecha:                      | Firma: |

La firma implica la aceptación de las condiciones de matriculación y la guía del estudiante. La escuela se reserva el derecho de actualizar el precio según IPC vigente. Datos válidos salvo error tipográfico. Los cambios de matrícula serán efectivos a partir del mes siguiente de la notificación y no tendrán carácter retroactivo.

INFORMACIÓN SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS DE LOS ALUMNOS RESPONSABLE: ISMET INSTITUT, S.L.(B59945329), FLORIDABLANCA, 18-20 08015 Barcelona (BARCELONA), info@ismet.es. FINALIDADES: Tramitar la inscripción y la formación contratada y alta en la plataforma de formación, remitirle comunicaciones comerciales de otros cursos relacionados con nuestro ámbito, inclusive por medios electrónicos y uso y publicación de su imagen, con carácter gratuito, en catálogos, página web o redes sociales u otros medios para promocionar la organización. LEGITIMACIÓN: Inscripción al curso o formación, interés legítimo en remitirle informaciones comerciales y consentimiento del interesado al tratamiento de su imagen. CESIONES: Los datos personales que voluntariamente incorpore a la plataforma de formación serán públicos para los demás alumnos del curso. CONSERVACIÓN: Duración de la formación y, finalizada ésta, durante los plazos exigidos por ley para atender eventuales responsabilidades. Las imágenes se conservarán mientras estén publicadas en los medios indicados y sirvan a la finalidad de promoción por la que fueron publicadas. Datos comerciales: hasta que solicite la baja. DERECHOS: Tiene derecho a solicitar el acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación y portabilidad de sus datos dirigiéndose a los datos de contacto del responsable. En caso de divergencias, puede presentar una reclamación ante la Autoridad de Protección de Datos (www.agpd.es).