

Programa formativo de alimentación saludable



ismet

Centro de
Formación

«Asesora a las personas para que aprendan a alimentarse saludablemente»

Inicio

Febrero 2025

Modalidad

Presencial u Online.
Posibilidad de combinar ambas modalidades.

Duración

1 año

¿Qué es la alimentación saludable y cuál es su relación con la naturopatía?

Entendemos por alimentación saludable al concepto de nutrición según el criterio naturista que comprende la dietética y otras técnicas relacionadas como la dietoterapia china, la auriculoterapia como acompañamiento a procesos de disminución de peso, la kinesiólogía aplicada a la alimentación y el acompañamiento emocional. Es uno de los campos de trabajo de la naturopatía, que es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un área de salud que engloba diferentes técnicas para trabajar la prevención, el tratamiento y la promoción de la salud óptima mediante el uso de métodos terapéuticos que fomentan el proceso de autosanación.



La naturopatía tiene una visión holística del ser humano, por lo que considera diferentes aspectos de las personas: el físico, el emocional y el energético.

Como profesional de la alimentación saludable, dominarás los conocimientos de dietética y las técnicas de acompañamiento para lograr un cambio de hábitos nutricionales duradero en tus clientes en su viaje hacia una salud plena. En este programa formativo, además de recibir una sólida base teórica, podrás realizar talleres prácticos de cocina terapéutica para que apliques lo aprendido. Al concluir el programa, si lo deseas, podrás convalidar tus estudios y continuarlos con el programa formativo de Naturopatía

5 puntos clave de estudiar alimentación saludable en ISMET

1. Genera un impacto positivo en la salud de las personas.
2. Fórmate como un terapeuta con visión integral de la salud con reconocidos profesores.
3. Desarrolla tus habilidades profesionales con un comprobado método de enseñanza con más de 30 años de experiencia.
4. Personaliza tus estudios, creando una ruta formativa según tus necesidades.
5. Benefíciate de diversas y atractivas oportunidades mientras cursas los estudios.

Descubre el programa de alimentación saludable de ISMET

Gracias a nuestra experiencia de más de 30 años formando profesionales en el campo de la salud integrativa, hemos desarrollado un portafolio de programas formativos de naturopatía que se diferencian de otras opciones.

Uno de ellos es el programa de alimentación saludable que te permitirá especializarte en un año. Nuestro objetivo es formar profesionales de primer nivel, que cuenten con los valores y habilidades que les permita impactar positivamente la salud y el bienestar de las personas.

Es por esto, que nuestros programas combinan el conocimiento teórico necesario para entender el funcionamiento del cuerpo en gran detalle, con el desarrollo de habilidades prácticas para identificar y abordar diferentes desequilibrios que afecten la salud. Ambos ejes son desarrollados de manera profunda para que quienes estudien con nosotros, terminen su formación realmente preparados para la práctica terapéutica.

En ISMET, tus profesores son profesionales y terapeutas expertos con decenas de años de experiencia docente y clínica, y que durante toda su carrera han seguido formándose, convirtiéndose, además, en referentes del sector.

Además, la flexibilidad en los estudios es uno de nuestros valores diferenciales. Para nosotros es muy importante que cualquier persona que quiera formarse lo pueda hacer, por lo que nuestros programas pueden realizarse en modalidad presencial, online o combinando ambas modalidades. Ingresa al mundo de la alimentación saludable de la mano de un centro en el que se prioriza un alto nivel de formación y donde te brindamos una visión integrativa de la salud para que te diferencies en el mercado.



¿A quién está dirigido este programa?

Este programa es para ti si te interesa desenvolverte como un profesional de la salud integrativa enfocado a ayudar a las personas a través de la alimentación.

Objetivos y competencias que obtendrás

Descubrirás el criterio naturista, que establece que la alimentación es la base de la salud. Obtendrás las habilidades para asesorar a las personas en el uso de la alimentación, y así poder lograr hábitos saludables. Además, aprenderás a utilizar la alimentación con objetivos terapéuticos.



¿Cómo estructuramos este programa?

Este es un programa muy completo, que dividimos en 3 módulos

Bloque I. conceptos teóricos de alimentación saludable

Este bloque se centra en las bases teóricas y los principios básicos de una alimentación saludable. Incluye las siguientes asignaturas:

Nutrición y dietética

Descubrirás la antropología de la alimentación, el conocimiento del metabolismo del ser humano, la digestión y la absorción de nutriente. Además, explorarás los principios nutritivos de los glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales, agua, antioxidante, radicales libres y enzimas. Esta asignatura, además, te introducirá a la aplicación del criterio naturista en la alimentación.

@. De febrero a abril 2025. ***
Créditos: 4,8

Pautas de alimentación saludable

En esta asignatura profundizarás en tu conocimiento de los diferentes grupos de alimentos. También conocerás qué son los aditivos y que es la alcalinización y acidificación y su relevancia en la alimentación. Te presentaremos diferentes propuestas alimentarias, y cómo abordar la nutrición y dietética en diferentes etapas de la vida, como lo son el embarazo, la infancia, el climaterio, etc. Dominarás las pautas de una alimentación equilibrada desde el criterio naturista, y de la dietética aplicada a los desequilibrios de la salud y distintas patologías. Concluirás el curso con una introducción a la cocina saludable

@. De mayo a diciembre 2025. ***
Créditos: 11,2

Alimentación y salud

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 dietas terapéuticas para el abordaje y la prevención de las enfermedades más comunes.

P/@/ Del 4 noviembre al 24 febrero. Lunes de 16:00 h a 20:00 h. ///
Créditos: 5

◆ P_ presencial / @_ online
◆ ***_ esta modalidad dispone de material audiovisual + material didáctico + tutorización para resolución de dudas.
◆ ///_ estas asignaturas se impartirán simultáneamente en formato presencial y online. Asimismo, la sesión se grabará y podrás visualizarla en diferido en otro momento.

Bloque II. De la teoría al plato

En este módulo reforzarás lo aprendido de manera práctica y obtendrás más habilidades para poder orientar a tus futuros usuarios.

Talleres teórico-prácticos de cocina terapéutica vegana.

En estos talleres, te proporcionaremos las bases teóricas de una alimentación saludable y la oportunidad de elaborar y degustar diversos platos diseñados con fines terapéuticos. Esta forma práctica de aplicar lo aprendido, te permitirá, además, saber cómo cocinar correctamente para aprovechar al máximo los nutrientes.

Cocina naturista aplicada I: Hipercolesterolemia y molestias digestivas

Edición:

P / Sábado 24 mayo 2025. De 9:00 h a 15:00 h.+

@ / Febrero 2025++.

Créditos: 0,6

Cocina naturista aplicada II: Procesos oncológicos e intolerancias alimentarias.

Edición:

P / Sábado 8 marzo 2025. De 9:00 h a 15:00 h. +

@ / Abril 2025++

Créditos: 0,6

Cocina naturista aplicada III: Equilibrio hormonal

Edición:

P / Sábado 5 abril 2024. De 9:30 h a 12:30 h.

@ / Mayo 2025++

Créditos: 0,3

+ Incluye material audiovisual grabado

++ Incluye material audiovisual + sesiones de resolución de dudas y refuerzo de contenido.

Cocina I: 1 sesión de refuerzo de 1 hora. Cocina

II: + 1 sesión online de 2 horas. Cocina III:

Resolución de dudas en el Foro.

Bloque III. Técnicas de acompañamiento en el cambio de hábitos alimentarios

Conocerás diferentes herramientas que pueden ayudar a reforzar el proceso de pérdida de peso,

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.

Edición:

@ / Del 4 al 31 de marzo de 2025 + 3 sesiones online en directo, a través de Teams(11, 18 y 25 de marzo, de 18:00 h a 20:00 h).

Créditos: 1

Auriculoterapia como acompañamiento a las dietas y en estética

A pesar de que el ejercicio físico y una dieta saludable continúan siendo la mejor fórmula para recuperar la silueta, siempre podemos encontrar algún aliado que nos ayude a alcanzar el objetivo. Uno de ellos es la auriculoterapia, una técnica indolora que nos puede facilitar la bajada de peso y convertirse en un complemento ideal para ganar salud. Tanto es así que, en el año 2000, este método fue reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una terapia complementaria para bajar de peso.

Edición:

P / Miércoles 5-12-19 de marzo 2025. De 10:00 a 14:00 h.

@ / Mayo 2025.*** Se recomienda complementar con una sesión práctica. (consulta fechas y horarios disponibles).

Créditos: 2



Micoterapia

La Micoterapia es la ciencia que estudia la utilización de los hongos y sus derivados con finalidad terapéutica. Es una nueva disciplina de la biomedicina. El uso de hongos con finalidades curativas era 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.

Edición:
@/ Marzo 2025. ***
Créditos: 1

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 el papel 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.

Edición:
@/ Abril 2025. ***
Créditos: 1

Test kinesiológico en alimentación

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

Edición:
P/ Sábado enero 2026. De 9:00 h a 15:00 h + material online (video)
@/ Junio 2025: Incluye 1 tutoría online (en directo o en diferido), el miércoles 12 de junio. De 19:00 h a 20:00 h.
Créditos: 1

ANEXO: Asignaturas optativas

Tienes la posibilidad de complementar tu formación con diversas herramientas terapéuticas, para que obtengas un perfil profesional más completo. Puedes decidir inscribirte a las que desees en cualquier momento. No obstante, para aquellos alumnos que cursen estas asignaturas en una de las fechas descritas en la siguiente programación, se les ofrecerá un descuento especial.

◇ P_ presencial / @_ online
◇ ***_ esta modalidad dispone de material audiovisual + material didáctico + tutorización para resolución de dudas.
◇ ///_ estas asignaturas se impartirán simultáneamente en formato presencial y online. Asimismo, la sesión se grabará y podrás visualizarla en diferido en otro momento.



Complementación nutricional

Obtén el conocimiento suficiente para poder elaborar una dieta correcta con el soporte necesario de los complementos dietéticos. Todo ello, para obtener los niveles nutricionales óptimos requeridos para prevenir o tratar patologías. Sabrás identificar los síndromes comunes de deficiencias nutricionales y conocer la función en el organismo de cada uno de los nutrientes, sus indicaciones potenciales, sus niveles de ingesta recomendada, interacciones, precauciones y contraindicaciones.

Complementación nutricional I: vitaminas
P/@/ Los jueves de marzo a julio 2025 de 9:30 h a 12:30 h. /// ***
Precio: 330€

Complementación nutricional II: minerales, probióticos y otros suplementos especiales
P/@/ Los jueves de octubre 2025 a febrero 2026 de 9:30 h a 12:30 h. /// ***
Precio: 330€

Fitoterapia: plantas medicinales

Fusionamos la fitoterapia moderna con la sabiduría ancestral de la etnobotánica, entrando en la profundidad de la aplicación respaldada por la ciencia y por miles de años de uso. Veremos tanto plantas de nuestro entorno como de otras medicinas tradicionales. Descubriremos sus posibles usos en la fisiopatología de 10 sistemas corporales, para aprender cómo mantener y recuperar la salud natural.

@/: Febrero a diciembre 2025 (excepto agosto).***
Precio: 660€

Flores de Bach

Es un sistema natural, vibracional y energético constituido por 38 esencias florales, descubiertas por el Dr Edward Bach. Dichos remedios desbloquean bloqueos energéticos que provocan inestabilidad y malestar, y con ello múltiples trastornos de diferentes causas. Además, son inocuas y por ello no tienen efectos secundarios ni contraindicaciones.

P/ Martes del 4 marzo a 17 junio 2025. De 9:30 h a 13:30 h.
@/ Marzo 2025: Incluye 2 sesiones/mes online en directo de 2 horas para resolución de dudas.
Precio: 385€

Fisiología humana

La fisiología es el estudio de la función biológica, desde los mecanismos moleculares dentro de las células hasta las acciones de tejidos, órganos y sistemas, y cómo el organismo lleva a cabo tareas particulares esenciales para la vida. Conocerla nos permite una mayor comprensión de por qué los diferentes nutrientes, y elementos naturales actúan en nuestro cuerpo.

P/ Viernes del 12 septiembre 2025 al 19 junio 2026. De 9:30 h a 13:30 h.
@/ De mayo 2025 a marzo 2026 (excepto agosto)
Precio: 881€

◇◇◇ P_ presencial / @_ online
◇◇◇ ***_ esta modalidad dispone de material audiovisual + material didáctico + tutorización para resolución de dudas.
◇◇◇ ///_ estas asignaturas se impartirán simultáneamente en formato presencial y online. Asimismo, la sesión se grabará y podrás visualizarla en diferido en otro momento.

Equipo docente

Los docentes de este programa son reconocidos profesores con amplia experiencia profesional

Aurora Román.

Naturópata especializada en alimentación vegetariana y coaching nutricional. Experta universitaria en fitoterapia (UCAM).
Monitora de técnicas de relajación y control en estrés. Licenciada en Ciencias Económicas (UAB).
Profesora de talleres de cocina terapéutica vegana.

Vicenç Fuster.

Más de 20 años de experiencia en docencia y práctica terapéutica en el área de la nutrición y la dietoterapia, tanto desde el punto de vista naturista como desde el bioenergético según la MTC. Cuenta con una dilatada experiencia en el ámbito deportivo, habiendo sido entrenador nacional de atletismo, alpinista profesional y experto en diversas artes marciales.

Victoria Framis.

Licenciada y doctora en biología (UAB).
Postgrado en dietética y Nutrición (URL).
Técnico superior en dietética en la línea naturista (IS Roger de Llúria). Durante seis años fue vicepresidenta de la Asociación de técnicos superiores en dietética ADITEC. Compagina consulta en Nexesalut con la docencia.

Carlotta Bernardini

Graduada en Nutrición Humana y Dietética.
Titulada en Naturopatía, Flores de Bach y Medicina Tradicional China. Especialización en “Nutrición y alimentación humana en patologías de gran prevalencia”

Silvia Gómez.

10 años de experiencia en salud integrativa y 7 de ellos como docente especializado en el área de la naturopatía y la kinesiología.
Titulada en diversas disciplinas, como la naturopatía, el drenaje linfático, el quiromasaje, la kinesiología aplicada, holística y emocional y la terapia floral evolutiva.

Jaume Porta

Graduado en Medicina Tradicional China, Shiatsu terapeuta, Yuki, Tuina, Qigong terapéutico y RBE, Aroma terapeuta, Kinesiólogo (Global, Emocional, Bioquímica, Cuántica Vibracional), Bioingeniería Cuántica, VRT Reflexología vertical, Par Biomagnético, Sistemas de bio-resonancia, Instructor de Taichi y Qigong, Reset ATM Certified, Masaje Ayurvédico, Maestrías de Reiki. Software engineer.

¿Cuánto gana un profesional de la alimentación saludable?

El salario dependerá de varios factores, ya sea la región en la que trabajes, el sector de tu empleador y las horas en tu contrato. Pero su creciente demanda en España garantiza un puesto de trabajo. Si, por otro lado, decides abrir tu consulta, tus ingresos dependerán de la cantidad de clientes que tengas y del precio que establezcas por sesión. Así, que, si por ejemplo tienes una media de 4 clientes al día, trabajas de lunes a viernes y cobras 60 euros por sesión, podrías facturar entre 4,500€ y 4,800 €/mes. Cabe resaltar que estos parámetros pueden estar sujetos a tu valía como profesional, tu capacidad de captación y fidelización de los clientes, a la imagen que te hayas creado en redes sociales y según los resultados que hablen tus clientes de ti, entre otros motivos.

La experiencia de nuestros estudiantes

«Estoy aprendiendo un montón de cosas, sobre todo que los conceptos que tenemos sobre lo que es saludable y lo que no, están muy distorsionado de lo que realmente es en verdad. Sobre todo, esto. Estoy aprendiendo más en profundidad lo que es el tema de cuidar tu cuerpo, cuidarte a ti mismo, saber lo que comes, porque lo comes, que te están aportando esto y que no. Podría cursar este curso durante el periodo de un año, se sintetiza más hacia lo que yo quiero hacer y luego ya dedicarme, adentrarme en el mundo laboral, sobre todo en este ámbito, del tema saludable.»

Samuel Hernández Espinosa
Programa de alimentación saludable

Salidas profesionales

Podrás trabajar como profesional de la alimentación saludable:

- Abriendo tu propia consulta
- O en una amplia oferta en otros establecimientos
- Parafarmacias o herbodietéticas.
- Spa y centros de wellness o estética.
- Balnearios, cruceros u hoteles.

Bolsa de trabajo

ISMET es reconocida por formar a profesionales de la alimentación saludable de gran nivel, por lo que son muchas las empresas que confían en nosotros cuando necesitan incorporar un terapeuta. Gracias a esta confianza, podemos ofrecer una bolsa de trabajo actualizada constantemente con ofertas exclusivas para nuestros alumnos y exalumnos. Una vez te hayas titulado podrás seguir teniendo acceso a la bolsa de trabajo de manera indefinida.

Preguntas frecuentes

¿Por qué en ISMET se dan más horas lectivas que en otros centros?

La cantidad de horas lectivas ha sido establecida con el objetivo de brindar una formación completa e integral que prepare a un terapeuta de alto nivel. Esto solo es posible dedicando un sólido bloque de formación teórica en ciencias de la salud y una importante cantidad de horas de aplicación práctica de conocimientos y así desarrollar sus habilidades y el criterio adecuado.

¿Puedo cursar cualquier asignatura en la modalidad de estudios que desee?

Sí. En ISMET apostamos por la formación online, por lo que todas nuestras asignaturas de estos programas se pueden realizar en esta modalidad.

¿Si ya realicé el programa de alimentación saludable o el programa de herbodietética y nutrición, existe un tiempo límite para convalidar mis estudios y realizar el programa de naturopatía?

Podrás convalidar tus estudios, siempre y cuando el contenido de las materias realizadas no haya quedado anticuado por el paso del tiempo y las evoluciones científicas.

¿Cuántas asignaturas optativas debo realizar y por qué es importante cursarlas?

No es obligatorio inscribirte a las asignaturas optativas. Sin embargo, te damos la oportunidad de cursarlas para que puedas conseguir un valor añadido a tu perfil, y convertirte en un profesional más completo y diferenciado.

Titulación

Cumpliendo con la asistencia obligatoria y habiendo aprobado todas las pruebas evaluativas puedes solicitar el siguiente diploma:

- **Alimentación saludable: 325 horas.**

Acceso a los estudios

Actualmente, las formaciones en salud integrativa no están reguladas por el Ministerio de Educación. Por este motivo, el único requisito que se exige a los estudiantes con los estudios de la ESO o estudios equivalentes.

Metodología

Los programas combinan el aprendizaje de conceptos teóricos con la participación activa del estudiante. Durante las clases, aprenderás mediante la discusión y resolución de casos prácticos.

Tutorías

Los estudiantes disponen de una tutora quien los asesorará en caso haya problemas para asistir a las sesiones de clase o cualquier otra situación que impida el seguimiento normal del programa.

Material incluido del curso

Además de los apuntes, los estudiantes contarán con acceso a nuestro campus virtual, para acceder a videos de las clases online grabadas y material adicional.

Sistema evaluativo

La evaluación es continua, y se adecúa a cada asignatura. En la “Guía del estudiante”, encontrarás más detalle.

Escuela avalada por

APTN-COFENAT

Nuestra escuela está reconocida por APTN-COFENAT, la mayor asociación de profesionales de las terapias naturales de España que agrupa a más de 17.000 profesionales en España. Su objetivo fundamental es la representación y defensa de los intereses de todos los profesionales que ejercen y trabajan con Métodos Naturales de Salud y velar por la seguridad de los usuarios de estas técnicas promoviendo la información y la creación de un entorno profesional de aplicación de estas.

Importe y financiación

Pago único

Matrícula: 289€ + Asignaturas: 2.061 €

Una vez abonado importe de matrícula y entregada documentación (hoja inscripción cumplimentada y copia documento identidad), se realizará transferencia bancaria de la totalidad del curso.

Financiación propia a través de la escuela

289€ (matrícula) + 10 pagos de 206,1€ de febrero a noviembre

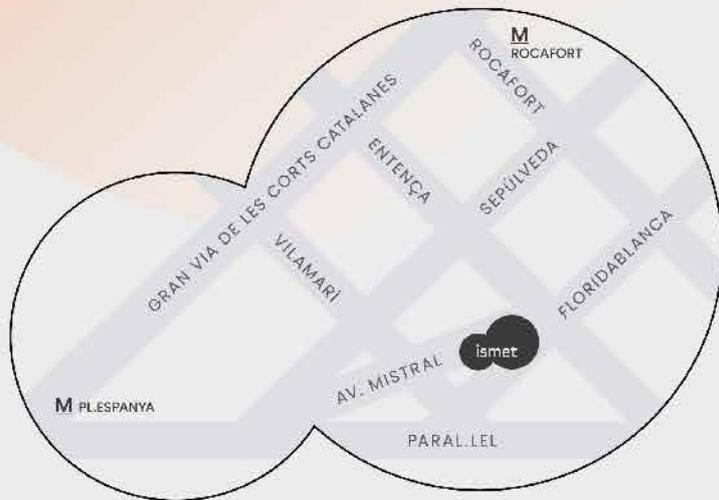
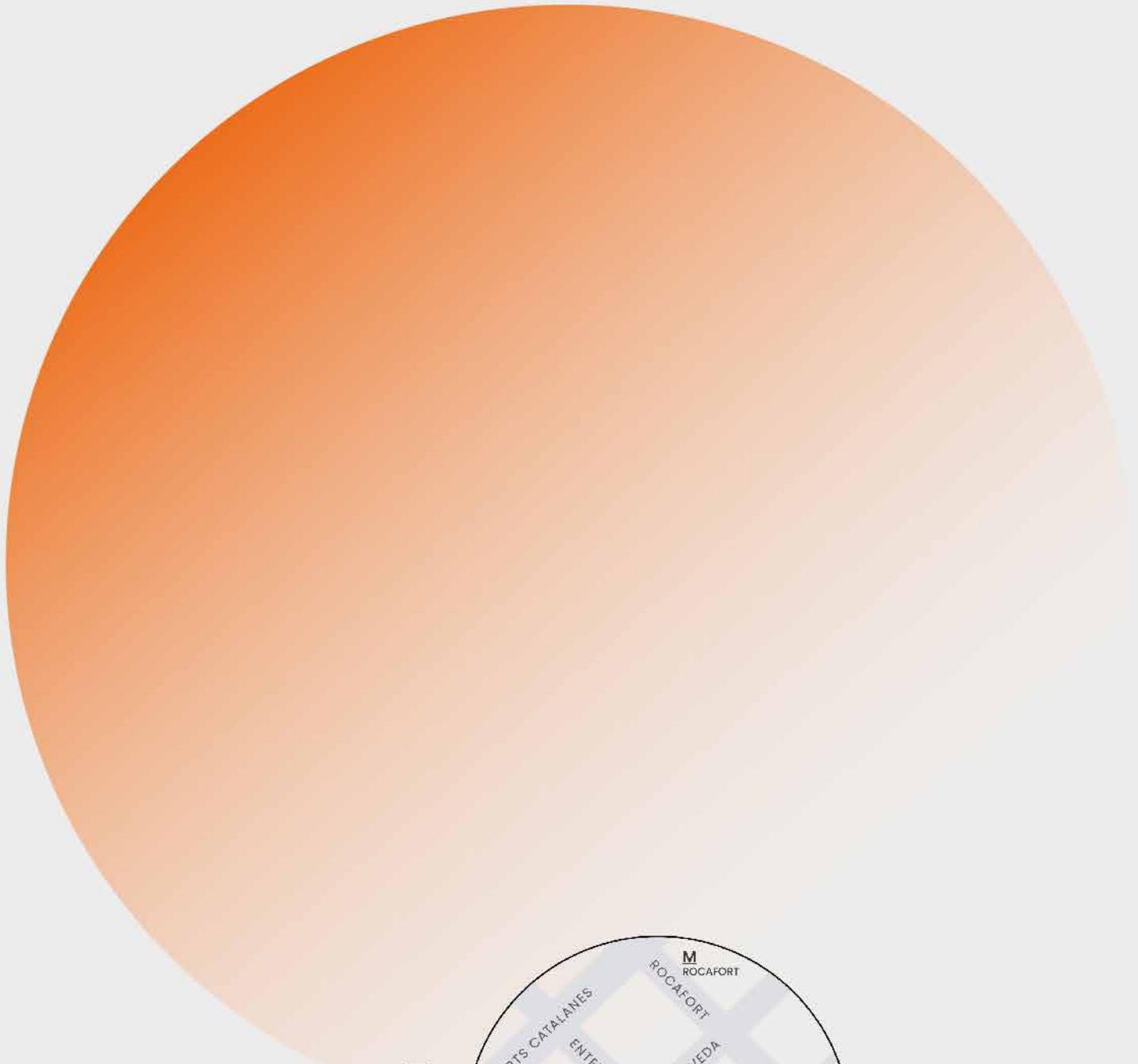
Una vez abonado importe de matrícula y entregada documentación (hoja inscripción cumplimentada y copia documento identidad, el importe del curso se domiciliará por el banco entre el 1 y el 5 de cada mes.

Financiación Confía

Una vez recibida la documentación*, la escuela facilitará datos del estudiante a la financiera y ésta solicitará al alumno más información vía SMS para completar los datos. En un periodo máximo de 48 horas la financiera confirmará la aprobación de la solicitud.

Matrícula + asignaturas: Se puede financiar en 18, 24 o 48 meses

- Simulación orientativa:
141,08€/mes (18 pagos)
108,39€/mes (24 pagos)
59,55€/mes (48 pagos)



Centro de formación avalado por:



Socios estratégicos:



facioterapi.org