Programas formativos del área de Naturopatía

Alimentación saludable
Nutrición y herbodietética
Naturopatía

ismet Centro de Formación

«Convierte tu pasión por la salud integrativa en una carrera satisfactoria»

Inicio

Octubre 2023.

Modalidad

Presencial u Online.
Posibilidad de combinar ambas modalidades.

Duración

- Naturopatía: 3 años.
- Alimentación saludable: 1 año.
- Nutrición y herbodietética: 1 año.

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 equivalente.

Titulación

Una vez finalizadas las asignaturas del programa formativo elegido, incluyendo las pruebas evaluativas, se pueden tramitar los siguientes diplomas:

- Naturopatía: 1.345 horas.
- Alimentación saludable: 325 horas.
- Nutrición y herbodietética: 306 / 330 horas.
- Para titulados universitarios en el campo de la salud ofrecemos el **Máster en medicina naturista y salud integrativa** (530 horas).

El plan de estudios de este máster comprende una selección de asignaturas del programa de naturopatía para que pueda realizar en aproximadamente un año. Consulta condiciones.

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.

Durante las clases utilizamos una metodología docente que combina:

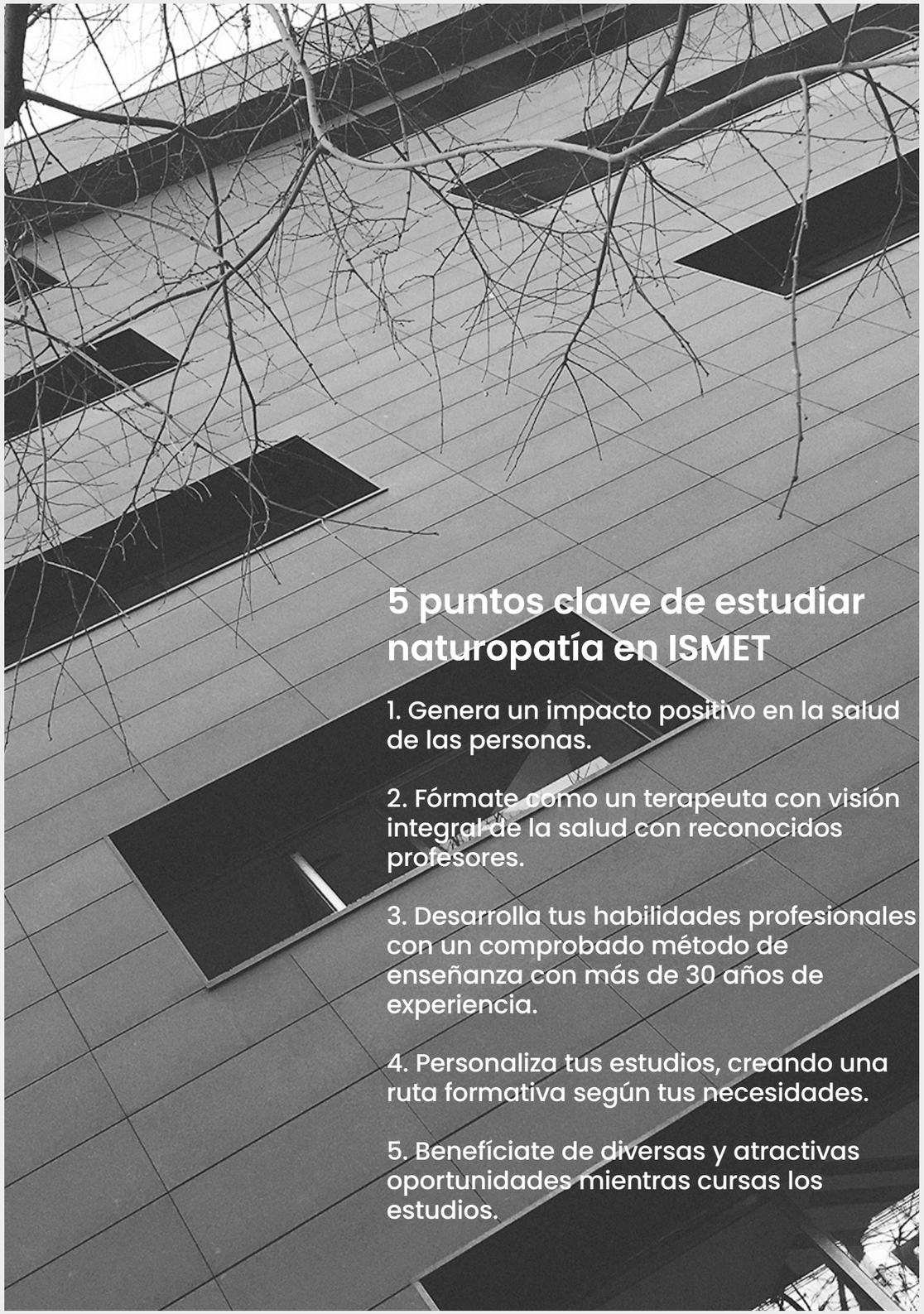
- Método expositivo / lección magistral.
- Participación constante del alumno.
- Trabajo individual o cooperativo en equipo.
- Aprendizaje basado en casos prácticos y resolución de problemas.
- Tutorías (online).

Bolsa de trabajo

ISMET es reconocida por formar a profesionales de la naturopatía de gran nivel, por lo que son muchas las empresas que confían en nosotros cuando necesitan incorporar un terapeuta de naturopatía. Gracias a esta confianza, podemos ofrecer una bolsa de trabajo actualizada constantemente con ofertas exclusivas para nuestros alumnos y exalumnos.

¿Qué es la naturopatía?

La naturopatía 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 para fomentar 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.



Descubre los programas de naturopatía 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.

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 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 profesional, y que durante toda su carrera han seguido formándose, convirtiéndose, además, en referentes del sector.

Por otro lado, nuestra flexibilidad 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. De la misma manera, también brindamos dos opciones de financiamiento.

Ingresa al mundo de la naturopatía de la mano de un centro en el que se prioriza un alto nivel de formación y dónde te brindamos una visión integrativa de la salud para que te diferencies en el mercado.

Objetivos y competencias que obtendrás

- Descubrirás el criterio naturista, que establece que la nutrición y dietética es la base de la salud.

- Dependiendo del programa que decidas hacer, profundizarás tus conocimientos, ya sea centrándote en la alimentación saludable, en la herbodietética, u obteniendo un mayor conocimiento al profundizar en más herramientas naturistas del área física, mental y energética con el programa de naturopatía,

- Los programas de un curso académico de duración te permitirán desarrollarte como profesional de salud integrativa rápidamente, mientras que, en el programa de naturopatía, además de profundizar tu aprendizaje, podrás desarrollar habilidades terapéuticas naturistas, a través del estudio de casos prácticos.

Conoce nuestros 3 programas formativos dentro de esta área:

Naturopatía
3 años

«Convierte tu pasión por la salud integrativa en una carrera satisfactoria».

Este es un programa completo de 3 años en el que podrás aprender a aplicar las principales herramientas terapéuticas basadas en el criterio naturista que promueven el auto equilibrio de la salud, y que utilizadas de manera integral te permitirán ayudar a las personas en la prevención, el bienestar y el restablecimiento de la salud. Además de la nutrición y dietética, aprenderás técnicas como la fitoterapia, la terapia ortomolecular, las flores de Bach, el biomagnetismo, etc. El programa es práctico, por lo que dentro de sus diversas asignaturas se incluye el estudio de casos prácticos.

Alimentación saludable
1 año

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

Este programa te permitirá especializarte en la dietética y nutrición basada en el criterio naturista en poco tiempo. También desarrollarás habilidades de otras técnicas relacionadas a la alimentación, complementándolas con la terapia ortomolecular, la kinesiología, etc. Además de una sólida base teórica, este programa incluye talleres prácticos de cocina terapéutica para que apliques lo aprendido.

Nutrición y herbodietética
1 año

«Acompaña a las personas desde una posición clave en su camino hacia el equilibrio de su salud».

Este programa, también de corta duración, se centra en aportarte los conocimientos necesarios para difundir hábitos de vida saludable bajo el criterio naturista, no solo a través de la nutrición, sino además a través de otras técnicas como la fitoterapia, la aromaterapia y la cosmética natural. De esta manera podrás informar, orientar y asesorar a las personas en comercios como herbolarios, en roles comerciales o en tu propia consulta. Tanto en el caso del Programa en Alimentación saludable como en el de Nutrición y herbodietética, es posible la convalidación de asignaturas para continuar tu formación con el Programa formativo de Naturopatía, si desearas hacerlo.

	Naturopatía	Alimentación saludable	Herbodietética y nutrición
1er curso académico	• Anatomía humana • Nutrición y dietética • Pautas de alimentación saludable • Aromaterapia • Principios criterio naturista • Flores de Bach • Técnicas relajación y control del estrés • Cocina I: hipercolesterolemia y molestias digestivas	**Bloque I_** Conceptos teóricos • Nutrición y dietética • Pautas de alimentación saludable • Alimentación oriental vs occidental **Bloque II_**De la teoría al plato • Cocina naturista aplicada I: hipercolesterolemia y molestias digestivas • Cocina aplicada II: Procesos oncológicos / Intolerancias alimentarias • Cocina aplicada III: Equilibrio hormonal **Bloque III_**Técnicas de acompañamiento en el cambio de hábitos alimentarios • Hambre emocional • Auriculoterapia como acompañamiento para dietas • Dieta antiinflamatoria: nutrición y suplementación • Nutrición y suplementación en sobrepeso, obesidad y síndrome metabólico • Equilibrio intestinal y conexión con el cerebro • Test kinesiológico en alimentación	• Nutrición y dietética • Pautas de alimentación saludable • Aromaterapia I • Micoterapia **Especialización en Fitoterapia** • Fitoterapia: plantas medicinales • Cosmética natural con plantas medicinales. • Preparados herbales **Especialización en complementos nutricionales** • Complementación nutricional: vitaminas • Complementación nutricional: minerales, probióticos y otros suplementos especiales • Nutrición y suplementación en sistema nervioso: estrés, depresión, migrañas, alteraciones de la memoria • Enfermedades autoinmunes en nutrición y suplementación • Test de microbiota y disbiosis
2º curso académico	• Fisiología humana • Fitoterapia: plantas medicinales • Complementación nutricional I • Técnicas de evaluación naturista • Complementación con Sales de Schüssler • Kinesiología aplicada a la alimentación • Estímulos naturales • Cocina II: Procesos oncológicos / Intolerancias alimentarias		
3er curso académico	• Semiología y patología I • Semiología y patología II • Complementación nutricional II • Cocina III: equilibrio hormonal • Metodología en consulta, análisis clínicos y su abordaje psiconeuroinmunológico • Farmacología aplicada • Biomagnetismo terapéutico • Legislación para el profesional de las terapias naturales		

Asignaturas optativas	• Complementación nutricional con Oligoelementos • Micoterapia • Hambre emocional • Cosmética natural con plantas medicinales: cuida tu cuerpo con productos naturales • Preparados Herbales • Aromaterapia II • Aromaterapia III • Alimentación oriental vs occidental • Dieta antiinflamatoria con suplementación y nutrición • Ayuno intermitente y dieta cetogénica • Nutrición y suplementación en sobrepeso, obesidad y síndrome metabólico • Equilibrio intestinal y su conexión con el cerebro	• Complementación nutricional I: vitaminas • Complementación nutricional II: minerales, probióticos y otros suplementos especiales • Micoterapia • Fitoterapia: plantas medicinales • Flores de Bach • Ayuno intermitente y dieta cetogénica • Fisiología humana	• Flores de Bach • Aromaterapia nivel 2 • Aromaterapia nivel 3 • Alimentación oriental vs occidental • Dieta antiinflamatoria con suplementación y nutrición • Ayuno intermitente y dieta cetogénica • Equilibrio intestinal y su conexión con el cerebro • Ayuno intermitente y dieta cetogénica • Cocina I: hipercolesterolemia y molestias digestivas • Cocina II: procesos oncológicos e intolerancias alimentarias • Cocina III: equilibrio hormonal • Talleres teórico-práctico de cocina terapéutica vegana • Fisiología Humana • Además, todas las formaciones de la especialización no seleccionada se pueden realizar de manera optativa

Toma el control de tu carrera

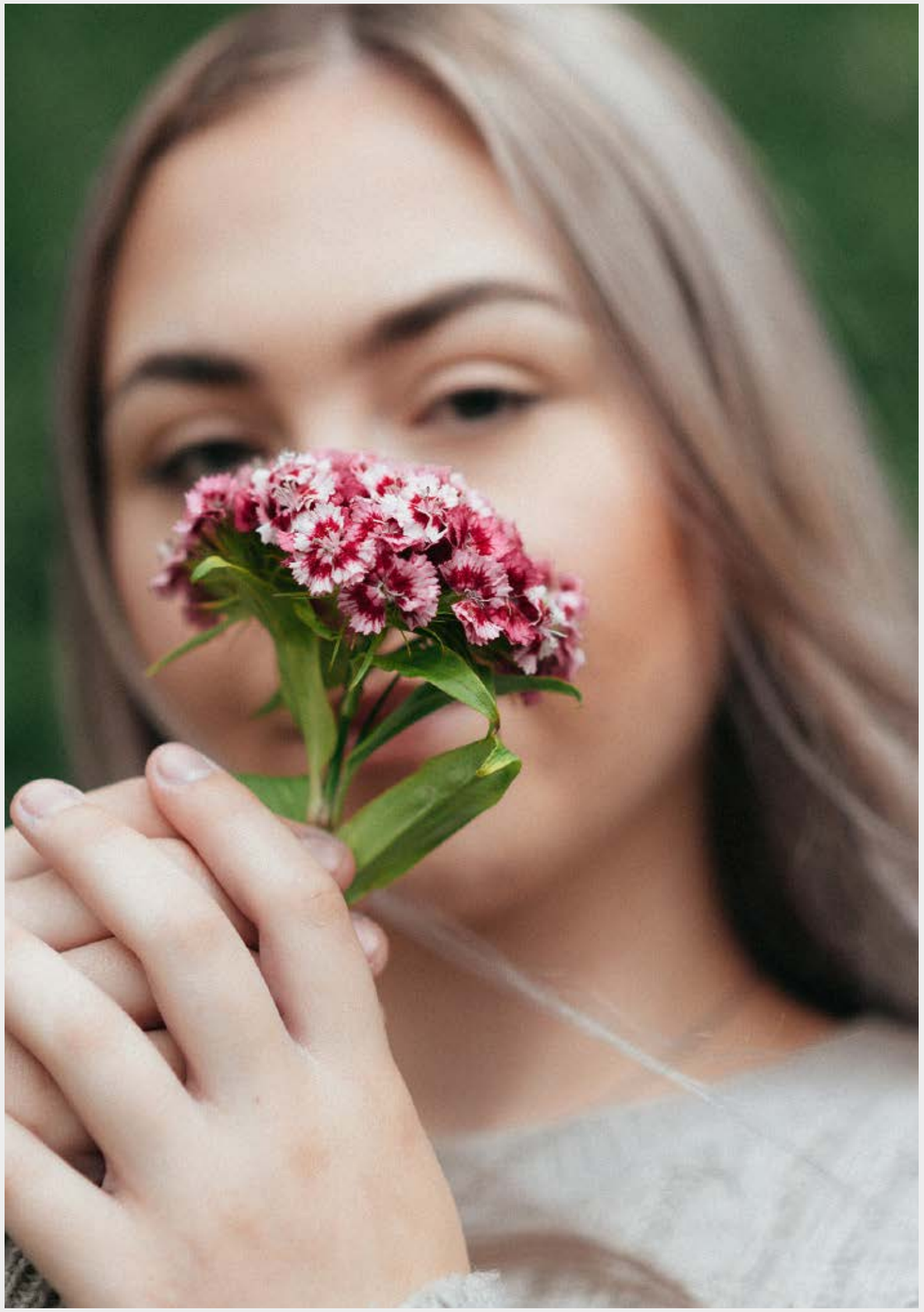
- **Alimentación saludable. 1 año.**
- **Herbodietética y nutrición. 1 año.**

→ **Convalida asignaturas** → **Naturopatía. 3 años.** →

Otros cursos de formación continua:

- **Comer bien para vivir mejor**
- **Hidroterapia de colon Ayuno intermitente y dieta cetogénica**
- **Complementación nutricional con Oligoelementos**
- **Y muchos más cursos relacionados con la salud integrativa.**

En ISMET, tú decides cómo quieres realizar tu carrera. Te ofrecemos decenas de cursos de formación continua para que te especialices de acuerdo con tus intereses. Siempre podrás contar con nosotros, a lo largo de tu trayecto profesional.



Naturopatía
3 cursos académicos
1.345 horas lectivas

¿A quién está dirigido este programa?

Este programa es para ti si te interesa desenvolverte como un profesional de la salud integrativa con amplios conocimientos terapéuticos. Si eres un profesional de la salud, ya sea médico, fisioterapeuta, enfermero, dietista, etc., también puedes realizar este programa, en formato máster, el cual te servirá para complementar tu formación y obtener una visión más integral de la salud.

Asignaturas del plan de estudios

1er curso académico

- Anatomía humana

Realizarás un viaje por todo el cuerpo humano, sabiendo identificar cada una de sus partes a nivel estructural (huesos, músculos, etc.) y sistémico: aparato digestivo, genitourinario y respiratorio, así como los sistemas cardiovascular, endocrino, inmunitario, linfático y nervioso.

- Principios del criterio naturista

Esta asignatura te introduce en la historia y evolución del criterio naturista. Además, descubrirás punto a punto, cuáles son los principios del criterio naturista que implica la visión holística del ser humano, el ver más allá de los síntomas y darle mayor importancia a la identificación de causas, la personalización del abordaje, etc. Además, te introducirás en los fundamentos de este criterio: la fisiología naturista, la teoría general de sistemas, las particularidades de la aplicación terapéutica con esta visión, una aproximación a la cronobiología y más.

- Nutrición y dietética

Descubrirás la antropología de la alimentación, el conocimiento del metabolismo del ser humano, la digestión y la absorción de nutrientes. Además, explorarás los principios nutritivos de los glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales, agua, antioxidantes, radicales libres y enzimas.

Esta asignatura, además, te introducirá a la aplicación del criterio naturista en la alimentación.

- Pautas de alimentación saludable

En esta asignatura profundizarás en el 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

- Aromaterapia I

Esta disciplina explora cómo los aceites esenciales pueden aplicarse para influir positivamente la salud física y emocional de las personas. Tras una introducción a los conceptos básicos de aromaterapia, descubrirás los métodos de obtención de los aceites esenciales y las maneras de usarlos de manera terapéutica. Profundizarás en detalle en los 10 aceites esenciales imprescindibles: propiedades, indicaciones, contraindicaciones, etc.

- Flores de Bach

Las flores de Bach son las 38 esencias que trabajó el Dr. Eduard Bach para abordar las enfermedades del alma. Tras realizar esta asignatura contarás con una interesante herramienta para atender los desequilibrios emocionales, que generan otros desequilibrios físicos, integrando todo ello en una visión holística de la salud.

• Técnicas de relajación y control del estrés I

En esta formación comprenderás realmente lo que es el estrés, cómo funciona y sus efectos en el cuerpo humano. Podrás identificar qué son los hemisferios predominantes y cómo equilibrarlos, y descubrirás el poder del pensamiento y de las emociones. Además, de manera práctica, realizarás diferentes técnicas de relajación, como la visión positiva, técnicas de gimnasia cerebral, el poder de la saliva, técnicas de respiración, afirmaciones, el auto test, etc.

• Cocina I: hipercolesterolemia y molestias digestivas

Taller en el que de manera práctica aprenderás cómo abordar la hipercolesterolemia, el estreñimiento y otras molestias digestivas en la cocina, trabajando los alimentos y elaborando platos. En este taller, además de descubrir recetas basadas en alimentos recomendados, estudiarás estrategias culinarias para disfrutar del placer de comer a pesar de las restricciones terapéuticas.

2º curso académico

• Fisiología

Un terapeuta con criterio naturista debe dominar cómo funciona el cuerpo humano. En esta asignatura aprenderás en detalle las funciones de los diferentes órganos, tejidos y sistemas del organismo, así como el funcionamiento del metabolismo, la temperatura, los ritmos biológicos y la fisiología de las necesidades corporales como el hambre, la sed, la saciedad. También descubrirás cual es el impacto del deporte, el estrés y el envejecimiento.

• Fitoterapia: plantas medicinales

Después de adentrarte en la historia de la botánica relevante y el glosario básico de esta técnica, aprenderás más sobre la materia prima que se utiliza en esta disciplina, las formas galénicas, preparaciones y las vías de administración. Descubrirás los principios activos y la toxicidad de las plantas medicinales, y los principios de abordaje y reglas básicas con fines terapéuticos: en détox, en diferentes sistemas orgánicos, para órganos específicos, y más.

• Complementación nutricional I

Tras una introducción a la terapia ortomolecular, te adentrarás en el mundo de las vitaminas y las sustancias análogas a estos nutrientes esenciales. Además, conocerás las principales marcas de complementos nutricionales del mercado nacional, y analizarás los componentes de una gran variedad de estos.

• Complementación con Sales de Schüssler

Esta asignatura está enfocada en las 12 sales del Dr. Schüssler, sus propiedades, su relación con las biosales y los tejidos orgánicos, y su aplicación terapéutica.

• Test Kinesiológico aplicada a la alimentación

Tras una introducción a la kinesiología aprenderás a realizar el test kinesiológico aplicado a la alimentación. ¿Qué podrás identificar con este test? Alergias, intolerancias y alimentos no beneficiosos. También aprenderás un protocolo recomendado y realizarás prácticas con tus compañeros.

• Estímulos naturales

En esta asignatura profundizarás en diferentes técnicas terapéuticas: hidroterapia, geoterapia, talasoterapia, helioterapia, climatoterapia y el uso terapéutico de la respiración.

• Cocina II: Procesos oncológicos / Intolerancias alimentarias

En este segundo taller de cocina terapéutica aprenderás cómo utilizar la alimentación para la salud durante los procesos oncológicos y las intolerancias alimentarias. Las recetas recomendadas en procesos oncológicos se centrarán en depurar, desintoxicar y alcalinizar con vegetales crudos. En la segunda parte, las recetas propuestas para las intolerancias alimentarias, aprenderás cómo reemplazar los alimentos cuya intolerancia es más común, como los huevos, los lácteos, el gluten, etc.

• Cocina III: equilibrio hormonal

En este último nivel de los talleres de cocina terapéutica, aprenderás cómo utilizar la alimentación para la regulación hormonal. Para esto, de manera teórica, aprenderás el funcionamiento del ciclo menstrual y sus principales disfunciones. Además, aprenderás la relación de los desequilibrios hormonales con el estado del microbiota intestinal y los procesos de detoxificación hepática.

• Complementación nutricional II

En este segundo nivel, podrás profundizar en tu conocimiento de los minerales, oligoelementos, proteínas y aminoácidos, enzimoterapia, prebióticos, probióticos, los ácidos grasos esenciales y otros suplementos como el ácido caprílico, la coenzima Q10, la glucosamina, la condroitina y el colágeno.

3er curso académico

• Semiología y patología I y II

Esta asignatura contiene dos niveles y descubrirás los diferentes síntomas y signos de las enfermedades que afectan a los diferentes sistemas y aparatos de nuestro organismo, pudiendo entender mejor la situación clínica de una persona.

• Farmacología aplicada

Como profesional de la salud integrativa es importante que conozcas la composición, propiedades y acción terapéutica de los medicamentos en los diferentes sistemas orgánicos y condiciones metabólicas o inflamatorias, dado que muchos de los clientes que atenderás suelen tomar un gran número de medicamentos. Además de conocer su biodisponibilidad (absorción, distribución, metabolismo y eliminación), conocerás las potenciales reacciones adversas y efectos secundarios, así como los conceptos de tolerancia y dependencia.

• Biomagnetismo terapéutico

Aprende cómo se descubrieron los beneficios del magnetismo y cómo se realiza el abordaje de los desequilibrios utilizando el par biomagnético, una manera de utilizar pares de imanes de cargas opuestas para despolarizar áreas en el cuerpo que están desequilibradas debido a patógenos u otros factores que resuenan energética y vibracionalmente. Dentro de la formación descubrirás los puntos de rastreo y sus aplicaciones terapéuticas en diferentes patologías.

• Metodología en consulta, análisis clínicos y su abordaje psiconeuroinmunológico

En esta asignatura se integrará y se pondrá en práctica todo lo aprendido durante la titulación realizando un abordaje integral y holístico basado en la psiconeuroinmulogía, la ciencia que estudia la relación entre los sistemas nervioso, inmunológico, hormonal y psicoemocional, así como la importancia de unos correctos hábitos nutricionales, de descanso, ejercicio físico, relajación, etc. y cómo estos afectan a nuestra salud.
Durante la misma nos enfocaremos en desarrollar una metodología que nos sirva de base para nuestra consulta, así como poder interpretar adecuadamente las analíticas y pruebas complementarias que aporten los usuarios, distinguiendo entre los valores funcionales y los convencionales. Posteriormente, se pondrá en práctica lo aprendido con casos prácticos que ayudarán a integrar todo el método estudiado.

Además, podrás aplicar los conocimientos de esta asignatura tanto a nivel personal, para mejorar tu propia salud, como en consulta atendiendo a tus usuarios.

• Legislación para el profesional de las terapias naturales

Obtendrás conocimientos básicos para ejercer tu actividad profesional: Aspectos fiscales, laborales y mercantiles y cómo obtener permisos y licencias administrativas del inicio de actividad de un local o consulta. Además, descubrirás la legislación relevante la protección de datos y la legislación específica del sector de las terapias naturales.

Alimentación saludable

¿A quién está dirigido este programa?

Este programa es para ti si tu principal interés dentro de la salud integrativa es utilizar la alimentación saludable como herramienta para la prevención de enfermedades y su poder terapéutico.

Asignaturas del programa alimentación saludable

Bloque I_Conceptos teóricos

- 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.

- 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

- Alimentación oriental vs occidental

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.

Bloque II_De la teoría al plato

- 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. De esta manera, adquirirás el conocimiento para llevar una alimentación equilibrada y nutritiva y aplicarla fácilmente en el día a día.
oCocina naturista aplicada I: Hipercolesterolemia y molestias digestivas
oCocina naturista aplicada II: Procesos oncológicos e intolerancias alimentarias.
oCocina naturista aplicada III: Equilibrio hormonal

Bloque III_Técnicas de acompañamiento en el cambio de hábitos alimentarios

- 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.

- 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.

- Dieta antiinflamatoria: nutrición y suplementación

La dieta antiinflamatoria está captando mucho interés por la población por sus beneficios tanto en la inflamación crónica convencional como en la "inflamación crónica de bajo grado" (Inflammaging) que incide en enfermedades como la obesidad, diabetes tipo-2, condiciones cardiovasculares, entre otras. En este curso, abordaremos los fundamentos científicos de esta dieta, y profundizaremos en los alimentos antiinflamatorios a potenciar y los alimentos proinflamatorios a evitar en nuestra nutrición, finalizando con una propuesta de complementos nutricionales que puedan suplir cualquier deficiencia generada durante este proceso.

- Nutrición y suplementación en sobrepeso, obesidad y síndrome metabólico

Obtendrás los conocimientos que te permitirán dar con las claves para lograr una efectiva pérdida de peso y el mantenimiento de una masa muscular adecuada para cada tipología de obesidad/sobrepeso ya que, la personalización es muy importante para el éxito de estos abordajes. Aprenderás a realizar las mediciones más efectivas como el cálculo del IMC (índice de masa corporal), porcentaje de grasa corporal, cociente cintura-cadera, fórmula de Lorentz, ecuación de Deurenberg, técnica del pliegue cutáneo...), y a interpretar las principales analíticas sanguíneas relevante. Además, aprenderás cómo abordar estas patologías desde la salud integrativa: nutrición, suplementación, fitoterapia, oligoterapia, biosales, ejercicio físico, control del estrés, etc.

- 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.

- 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.

Nutrición y herbodietética

¿A quién está dirigido este programa?

Este programa es para ti si quieres ser un profesional de la salud integrativa, pero quieres focalizarte en el asesoramiento sobre productos naturales de manera personalizada y promoviendo hábitos de vida saludable.

Asignaturas troncales del programa de herbodietética y nutrición_

- 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.

- 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

- Aromaterapia I

Esta disciplina explora cómo los aceites esenciales pueden aplicarse para influir positivamente la salud física y emocional de las personas. Tras una introducción a los conceptos básicos de aromaterapia, descubrirás los métodos de obtención de los AES y las maneras de usarlos de manera terapéutica. Profundizarás en detalle en los 10 AES imprescindibles: propiedades, indicaciones, contraindicaciones, etc.

- Micoterapia

La Micoterapia es una nueva disciplina de la biomedicina que estudia la utilización de los hongos y sus derivados con finalidad terapéutica. Los hongos medicinales son fábricas fascinantes de sustancias con efectos positivos para nuestra salud. La ciencia moderna ha descubierto en los hongos diversas actividades hipolipemiantes, inmunoduladoras, 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.

Asignaturas especialización en Fitoterapia_

- Fitoterapia: Plantas medicinales

Después de adentrarte en la historia de la botánica relevante y el glosario básico de esta técnica, aprenderás más sobre la materia prima que se utiliza en esta disciplina, las formas galénicas, preparaciones y las vías de administración. Descubrirás los principios activos y la toxicidad de las plantas medicinales, y los principios de abordaje y reglas básicas con fines terapéuticos: en détox, en diferentes sistemas orgánicos, para órganos específicos, y más.

- Cosmética natural con plantas medicinales: cuida tu cuerpo

En esta formación teórico-práctica elaborarás productos cosméticos de higiene que nos ayuden a mantener nuestro equilibrio natural. Conocerás más en profundidad nuestra piel, su pH fisiológico, sus funciones y necesidades. Además, descubrirás cuáles son los aditivos químicos más comunes en los productos convencionales que hay que evitar, y los principales ingredientes naturales útiles para elaborar productos de higiene diaria completamente naturales: jabón, tónicos faciales, dentífricos etc. Adicionalmente serás capaz de otorgarles propiedades terapéuticas, escogiendo las plantas más adecuadas para nuestras necesidades.

- Preparados herbales

En el taller, de carácter práctico, conoceremos algunas de las muchas plantas medicinales que nos rodean, aprenderemos como usar y conservar las que recolectamos, además elaboraremos tinturas, oleatos y jarabes. Podrás llevarte muestras de los preparados y sobre todo podrás volver a elaborarlos por ti mismo cuando quieras.

Asignaturas especialización en complementación nutricional_

- Complementación nutricional: vitaminas

Tras una introducción a la terapia ortomolecular, te adentrarás en el mundo de las vitaminas y las sustancias análogas a estos nutrientes esenciales. Además, conocerás las principales marcas de complementos nutricionales del mercado nacional, y analizarás los componentes de una gran variedad de estos.

- Complementación nutricional: minerales, probióticos y otros suplementos especiales

En este curso, podrás profundizar en tu conocimiento de los minerales, oligoelementos, proteínas y aminoácidos, enzimoterapia, prebióticos, probióticos, los ácidos grasos esenciales y otros suplementos como el ácido caprílico, la coenzima Q10, la glucosamina, la condroitina y el colágeno.

- Nutrición y suplementación en sistema nervioso: Estrés, depresión, cefaleas y migrañas, alteraciones y mejora de la memoria

En este curso queremos realizar una aproximación terapéutica a la Salud Neurológica enfocada desde un ámbito holístico pero en el que ha privado el enfoque neuroquímico sobre la base de un estudio muy cuidado de las influencias nutricionales en el sutil equilibrio del Sistema Nervioso.

- Enfermedades autoinmunes en nutrición y suplementación

Las enfermedades autoinmunes poseen una prevalencia del 7,6 al 9,4 % de la población mundial, abarcando un conjunto de unas 26 patologías. Se han ido descubriendo multitud de factores dietéticos que median activamente en estos procesos autoinmunes tales como: el Ácido N-glicolilneuramínico, la acuaporina, gliadina (gluten), la activación del mTORC-1, la sal y deficiencias en D3, entre otros… A nivel Nutricional se vienen experimentando los denominados Inmunomoduladores de entre los que destacan la Micoterapia, glucanos y arabinoxilanos.

- Test de microbiota y disbiosis

Las alteraciones del microbiota se relacionan tanto con la obesidad y el síndrome metabólico como con la diabetes o enfermedades inflamatorias intestinales. Su impacto también puede ser a nivel neurológico, o generar sensibilidades alimentarias, alergias respiratorias, cáncer colorrectal entre otras patologías.

La formación de Test de microbiota te permitirá estudiar la permeabilidad intestinal, las infecciones de hongos o parásitos o la presencia de metales pesados. Además conocerás cómo conocer el estado actual del balance de bacterias y archeas, y del enterotipo, descubriendo también diferentes marcadores de la inflamación. Con los resultados de las pruebas, tendrás un mapa para aplicar cambios en la conducta alimentaria y sabrás la mejor manera de suplementar con probióticos, vitaminas, minerales, y otras sustancias moduladoras para sanar las alteraciones descubiertas. Nuestro objetivo es explicar el origen de estos test, su funcionalidad y la interpretación de resultados para concluir en propuestas concretas de abordaje.

Tu futuro como profesional de la naturopatía, alimentación o herbodietética

Podrás trabajar en:

- **Parafarmacias o herbodietéticas.**
- **Spa y centros de wellness o estética.**
- **Balnearios, cruceros u hoteles.**
- **Como comercial en laboratorios, etc.**
- **O podrás abrir tu propia consulta privada.**

¿Cuánto gana un naturópata?

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 con un sueldo atractivo.

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 los medios de comunicación y según los resultados que hablen tus clientes de ti, entre otros motivos.

Equipo docente

Los docentes de estos programas son reconocidos profesores con amplia experiencia profesional

Alicia Baltasar.
Médico general. Imparte en ISMET asignaturas de semiopatología, farmacología e interpretación de analíticas.

Víctor Arguelles.
Diplomatura en Fisioterapia. Máster en Osteopatía. Posgrado en fisioterapia del Tórax. Posgrado en acupuntura aplicada al dolor miofascial. Experiencia como docente y en consulta clínica.

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.

Tamara Torcellini.
Licenciada en Química farmacéutica (Universidad de Bologna). Postgrado en Fitoterapia y Técnica en herbodietética (ISMET y UCAM).

Jaume Garrit.
Fisioterapeuta y naturópata experto en HLBO e hidroterapia de colon. Ex profesor de la Universitat UAB, “Venia Docenti” por la Universidad de Bellaterra.

Pascual Martínez.
Dietista-nutricionista. Graduado en naturopatía y medicina tradicional china (CENAC). Diplomado en kinesiología holística (IGEM). Experto en nutrición ortomolecular (INCA y AFMO)

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.

Laia Bramona.
Acupuntora, naturópata y profesional en dietética con 18 años de experiencia, 12 de los cuales los ha realizado en su propia consulta. Experta en biodinámica craneosacral.

Jose Lluis Badrena.
Graduado en naturopatía, acupuntura y osteopatía. Diploma en acupuntura y tuina (Beijing International). Formación en biomagnetismo con el Dr. Goiz, fundador del Centro de Investigación de Biomagnetismo médico.

Axel Marco.
Profesor y terapeuta de Biomagnetismo y Par biomagnético en ISMET. Estudios en terapia floral de Bach, decodificación emocional, coaching, programación neurolingüística, kinesiología, fitoterapia, dietética naturista, auriculoterapia, entre otras áreas. Desde 2017 se dedica a la investigación y desarrollo de nuevas técnicas en el ámbito de la regeneración celular.

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.

Enric Ser.
Diplomado en terapias naturales (UAB y por Real centro Universitario Reina Mª Cristina). Dr. in Naturopathy (American University of Natural Medicine). Técnico higienista (Nature et Vie). Profesor en diversos cursos de postgrado de la Escuela universitaria de ciencias de la salud de Vic y de la Escuela de enfermería Gimbernat. Autor de diversos libros. Premio nacional de investigación educativa del Ministerio de educación y ciencia.

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.

Beatriz García.
Terapeuta de técnicas coach, psicoestética, chamanismo vivencial, control de estrés.

Yolanda Rico.
Más de 10 años de experiencia en salud integrativa, 9 de ellos como docente especializado en las áreas de aromaterapia y cosmética natural. Diploma universitario de auxiliar de psicología. Curso superior de naturopatía y terapias complementarias. Titulada en quiromasaje y drenaje linfático y en aromaterapia holística y kinesiología.

Jaume Porta.
Graduado en Medicina Tradicional China, Shiatsu terapeuta, Yuki, Tuina, Qigong terapéutico y RBE, Aroma terapeuta, Kinesiólogo (Global, Emocional, Bioquímica, Quántica 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.

Elena Barriga.
Master en PNIE. Graduada en Enfermería (Universidad de Sevilla). Máster en medicina naturista por ISMET. Curso de Soporte Vital Avanzado en el Hospital de Barcelona. Técnico superior en Higiene Bucodental.

Roberto San Antonio.
Presidente de COFENAT – Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales. Experto en Naturopatía con más de 15 años de experiencia profesional

Jose Toledano.
Quiromasajista y Osteópata estructural, craneal y visceral por ISMET. Naturópata por el Gremi d'herbolaris de Catalunya. Postgrado en Alimentación natural y complementos dietéticos por la Universitat de València.

Preguntas frecuentes

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

La cantidad de horas lectivas de nuestro programa ha sido establecida con el objetivo de brindar una formación completa e integral que realmente 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.

2. ¿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.

3. ¿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?

Siempre y cuando la materia que se recibió no ha quedado anticuado el contenido de la asignatura por el paso del tiempo y las evoluciones científicas o por ampliación del contenido y las horas de la asignatura, siempre podrás convalidar los estudios previos para una formación superior.

4. ¿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. Puedes elegir qué asignaturas puedes realizar, sin límite. Recuerda que siempre estás a tiempo de complementar tu formación, pero realizando tu especialización durante tu formación troncal del programa formativo, podrás beneficiarte de precios especiales.

5.¿El título que ofrece ISMET es oficial?

El título de estos programas no es oficial ni en ISMET ni en ningún otro centro, dado que no existe una regulación académica en España sobre las formaciones en salud integrativa, ni por el Ministerio de educación, ni por cualquiera de las consejerías autonómicas. Ello, no te impide trabajar, ya que existen muchas profesiones aún sin regular y puedes trabajar por cuenta propia y ajena cumpliendo las obligaciones laborales. No olvides de que debes ser muy cuidadoso al seleccionar un centro de formación. Si buscas un centro donde se priorice la formación integral del estudiante (en competencias, habilidades y actitudes) y acompañado de un equipo docente que es un referente dentro del sector, esta es tu escuela.

La experiencia de nuestros estudiantes

«Como informático que soy, analicé muchos centros de formación. Me di cuenta de que ISMET era el más completo. Mirando otras escuelas de formación, creo que el programa era incompleto. Aquí tenemos asignaturas de ciencias de la salud. Hay programas que no sacan ni anatomía, ni fisiología y creo que no se puede dar un proyecto incompleto. (...) Sobretodo, el valor humano de los profesores, la dedicación, la calidad que tienen, nos han hecho disfrutar de este graduado.»

Oscar Soler
Programa de Naturopatía

«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

¿Por qué estudiar en ISMET?

- 30 años de experiencia formando profesionales.
- Profesorado con amplia experiencia a nivel docente y profesional
- El aprendizaje sumamente práctico, con la resolución de casos para integrar competencias.
- Programas formativos más completos del mercado
- Acceso a la bolsa de trabajo constantemente actualizada
- Facilidades de pago, fraccionado y financiado
- Flexibilidad horaria y de modalidades

Centro de formación avalado por

Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

Socios estratégicos

pimec
Micra, petita i mitjana empresa de Catalunya

confia

Bonifica tu curso

acede
ASSOCIACIÓ CATALANA D'EXECUTIUS, DIRECTIUS I EMPRESARIS