



20 AÑOS
FORMANDO A
PROFESIONALES

CURSO PROFESIONAL DE ASESOR EN

NUTRICIÓN NATURAL Y HOLÍSTICA

¡Presencial y Online!



CENTRO HIGIENISTA
DE MADRID

CURSO ACREDITADO
Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales
y Autónomos de las Terapias Naturales

ÍNDICE

1. <u>Introducción</u>	3
2. <u>¿A quién va dirigido?</u>	4
3. <u>Descripción del curso</u>	5
4. <u>Temario</u>	6
5. <u>Información del curso</u>	11
6. <u>Titulación</u>	12
7. <u>Acerca del docente</u>	13



CURSO DE ASESOR EN NUTRICIÓN NATURAL Y HOLÍSTICA

Por el Centro Higienista de Madrid

**Más de 3.000 alumnos
en más de 15 años formando
a los mejores profesionales**

BENEFICIOS DEL CURSO

Experimentarás los beneficios de una alimentación natural pero sin ir más allá de tus posibilidades para no generar tensión.

Comprenderás que la capacidad de asimilación es más importante que el valor nutritivo de los alimentos.

Sabrás qué alimentos están mejor adaptados a tu fisiología y cuáles mejor evitar o reducir para facilitar la digestión.

Diferenciarás entre hambre real y emocional y se te darán claves para manejar las emociones por una vía diferente a la comida.

Combinarás adecuadamente los alimentos para que el cuerpo pueda metabolizar y asimilar correctamente los nutrientes.

Harás de la alimentación un estilo de vida a mantener en el tiempo más allá de una dieta estándar y puntual.

Aprenderás a diseñar dietas personalizadas asesorando a otras personas hacia una alimentación más vital y por tanto más saludable.

El curso pretende dar luz y esclarecer todas las dudas relacionadas en torno al tema de la alimentación sin dogmatizar y priorizando las circunstancias y posibilidades personales.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Dirigido tanto a profesionales de la salud, como a cualquier persona que desee conocer todo lo relacionado con el Arte de la Alimentación basándose en estudios de fisiología y biología al margen de intereses económicos de fondo.

El curso se divide en tres partes: **curso básico, técnico y profesional**. El **curso básico se titula "Las Bases de la Alimentación Natural"** y corresponde al Módulo 1, además de un plan Detox personalizado dentro de la dinámica del grupo.

El curso técnico se titula "Técnico en Nutrición Holística" y corresponde a los módulos 2 a 6, además de una clase extra con el tutor vía Zoom al finalizar cada módulo.

El curso profesional se titula "Asesor en Nutrición Natural y Holística" e incluye los 6 primeros módulos del curso técnico, además de los últimos 3 módulos que son **100% prácticos** y se realizan lo más personalizados posible, donde llevarás a cabo un **programa de desintoxicación de 28 días**, diseñarás **tu propia dieta modelo semanal** realista y acorde a tu estilo de vida, para finalmente en el último módulo realizar un trabajo de evaluación, también personalizado, marcado por el profesor.

El Centro Higienista de Madrid, apuesta por una formación profesional de calidad que nos garantice que el alumno haya integrado y experimentado los contenidos del curso. En este sentido y teniendo en cuenta la importancia de los módulos 7 y 8 (proceso de desintoxicación, gestión de dieta y mantenimiento), los realizamos **en grupo reducido**.

Esta forma de proceder tan personalizada hace que nuestro curso sea la opción más demandada por aquellos alumnos que busquen calidad y profesionalidad en su formación.

El curso de Asesor en Nutrición Natural y Holística te brindará los conocimientos suficientes para que puedas asesorar profesionalmente a otras personas e incentivarles a que vivan experiencias similares a la que vivirás tú.

Creemos sinceramente que este trabajo del curso tiene que ser lo más personalizado posible para así vivir una **experiencia profunda y transformadora** que procure cambios hacia un estilo de vida más vital y por tanto saludable.

ASESOR EN NUTRICIÓN NATURAL Y HOLÍSTICA

TEMARIO

1ª PARTE: CURSO BÁSICO (MÓDULO 1) - LAS BASES DE LA ALIMENTACIÓN NATURAL

- Comparación entre la dietética convencional y la alimentación en función de las **leyes naturales**.
- La transformación de los alimentos en el último siglo.
- **Cualidades que debe tener un alimento ideal**.
- La **importancia de la fruta** como alimento esencial.
- Diferencia entre alimentos **nutritivos, comestibles y desvitalizantes**.
- La inutilidad y desactualización del enfoque de las dietas basadas en macronutrientes y **calorías** sin tener en cuenta otras sustancias vitales.
- Los **Biorritmos** aplicados a la Nutrición.

PRÁCTICA SEMANAL

- Incorporación de alimentos vivos.
- Aplicar los biorritmos en la vida cotidiana
- Detox de aproximación en grupo.

Las clases se complementan con un reto de 7 o 10 días para ayudar al alumno a integrar la teoría del módulo (aplica a todos los módulos).

2ª PARTE: CURSO TÉCNICO (MÓDULOS 2 AL 6) - TÉCNICO EN NUTRICIÓN HOLÍSTICA

MÓDULO 2

- **Diseño de dieta ideal** (según circunstancias personales).
- **Clasificación de alimentos** (proteínas, hidratos de carbono o grasas).
- Tiempo de digestión de los distintos alimentos.
- **Combinación de alimentos**.
- Pros y contras de combinar adecuadamente los alimentos.
- **Anti-alimentos** y sus efectos adictivos.
- Cómo repercute en nuestra salud el consumo del azúcar blanco y sal.
- El **reparto de energía** en el organismo: sistema de nutrición, sistema relacional y sistema de eliminación.



PRÁCTICA SEMANAL

- Reducción del azúcar industrial según caso personal.
- Aplicar la combinación de alimentos.
- Adoptar nuestra alimentación a la capacidad del sistema digestivo.

Incluye clase extra con el tutor vía Zoom al finalizar el módulo.

MÓDULO 3

- La **industria cárnica**: vacuna, láctea, avícola, porcina, pesquera y apícola.
- Los impactos económicos, ambientales y sociales de las distintas industrias.
- Los **productos de origen animal** y su impacto en la salud.
- ¿Estamos adaptados fisiológicamente al consumo de carne?.
- Los **derivados cárnicos** (lácteos, huevos, miel, etc).
- El **mito de las proteínas**.
- La **vitamina B12**.

PRÁCTICA SEMANAL

- Reducir el consumo de productos animales (optativo)

Incluye clase extra con el tutor vía Zoom al finalizar el módulo.

MÓDULO 4

- Los **almidones** (cereales, tubérculos) y las **legumbres**.
- **Ventajas e inconvenientes de distintas dietas**: convencional u omnívora, calórica, vegetariana, macrobiótica, grupo sanguíneo, cruda, proteica, cetogénica o keto, de hidratos, frugívora, etc.
- **La dieta en las diferentes etapas**: En el embarazo, bebé, niño, adolescente, adulto, anciano.
- **Hambre real y hambre emocional**.

PRÁCTICA SEMANAL

- Toma de conciencia del hambre real y emocional.
- Gestionar nuestras emociones por vías diferentes a la comida.

Incluye clase extra con el tutor vía Zoom al finalizar el módulo.



MÓDULO 5

- **Alcaloides** (café, té, cacao, mate, ginseng).
- **Suplementos dietéticos:** mitos y realidad.
- El proceso de **congelación** y el **horno microondas**.
- La alimentación **ecológica e industrial**.
- **Otras formas de nutrirnos más allá de la alimentación (1)**

PRÁCTICA SEMANAL

- Reducción o eliminación de alcaloides, sal y estimulantes.
- Estrategias y objetivos para implementar lo estudiado hasta el momento

Incluye clase extra con el tutor vía Zoom al finalizar el módulo.

MÓDULO 6

- Fisiología de la **desintoxicación**.
- Beneficios de un proceso de desintoxicación.
- Las **etapas alimentarias y las diferentes detox**
- El **ayuno terapéutico** (Pros y contras)
- El **ayuno intermitente** como estilo de vida
- **Otras formas de nutrirnos más allá de la alimentación (2)**

PRÁCTICA SEMANAL

- Concienciación y preparación para el Proceso de Detox del módulo 7.

Incluye clase extra con el tutor vía Zoom al finalizar el módulo.



3ª PARTE: CURSO PROFESIONAL (MÓDULOS 7 AL 9) - ASESOR EN NUTRICIÓN NATURAL Y HOLÍSTICA

Debido a la experiencia de todos los años que llevamos realizando esta formación, consideramos que este módulo debe de tener un seguimiento lo más personalizado posible, siendo desaconsejables aquellos programas Detox estándar que no tienen en cuenta las **circunstancias y posibilidades personales**.

Un proceso Detox tal y como lo entendemos en el Centro Higienista de Madrid **va mucho más allá de una simple dieta depurativa**. Bien llevado, puede ser una **experiencia de gran toma de conciencia y de transformación**. Por ello preferimos dedicar una atención más exclusiva al alumno en este momento tan importante ([enlace vídeo](#)).

El profesional encargado de llevar a cabo un Proceso Detox, debe de estar suficientemente experimentado y cualificado y tener en cuenta la **carga tóxica, hábitos de vida enervantes y necesidades vitales sin cubrir** de la persona que se somete a este proceso para que el cuerpo no genere crisis de desintoxicación **catárticas** (tanto físicas como psicoemocionales) que no se puedan manejar.

En el Centro Higienista de Madrid sabemos muy bien lo que este proceso y por ello queremos **transmitirte la confianza y la seguridad** de vivir esta experiencia de la mano de los mejores profesionales.



MÓDULO 7: DETOX PERSONALIZADA O GRUPAL

Detox de 28 días con 2 visitas semanales y teléfono abierto.

Este proceso permite crear las circunstancias adecuadas para que el cuerpo reduzca el exceso de toxicidad acumulada para posteriormente realizar cambios más saludables en nuestro estilo de vida.

El **aumento de energía** que se produce, permite al cuerpo buscar su **equilibrio natural** mediante el proceso intrínseco de **homeostasis** a la vez que ofrece una maravillosa oportunidad hacia un cambio de vida más saludable y coherente con nuestro sentir.

Es un **método muy respetuoso con nuestras necesidades y posibilidades**, por ello este trabajo se realiza y regula en función de las circunstancias personales procediendo siempre por etapas alimentarias.

MÓDULO 8: GESTIÓN DE DIETA Y MANTENIMIENTO

El **proceso anterior conlleva un cambio en el estilo de vida**, es por ello que en este módulo, se efectúa un trabajo de ajuste de dieta y tóxicos así como de incorporación de hábitos saludables hasta **consolidar nuevos hábitos**.

MÓDULO 9: GESTIÓN DE DIETAS A TERCEROS, EVALUACIÓN Y PREPARACIÓN AL TRABAJO FINAL CURSO

Diseño de dietas personalizadas a través de ejercicios sobre **casos reales y modelos presenciales** hasta obtener un dominio suficiente que capacite al alumno para la realización y supervisión de dietas personalizadas.



“El doctor del futuro no dará medicinas, sino que animará a sus pacientes a que se interesen por el cuidado del cuerpo, la dieta, y la causa y prevención de las enfermedades.”

Thomas Edison



CENTRO HIGIENISTA
DE MADRID

MATERIAL COMPLEMENTARIO

Además de las clases, se compartirán **materiales (libros, artículos y vídeos)** para estudio adicional y para que el alumno pueda formar su propia biblioteca de consulta.



MODALIDAD DEL VÍDEO CURSO ONLINE

Los alumnos acceden a una **plataforma virtual** con un nombre de usuario y clave personal, donde pueden ver las **clases grabadas en imagen y sonido de alta calidad**, así como también acceder a los materiales compartidos por los docentes.

El alumno tendrá **acceso a esta biblioteca** así como **acceso libre a las clases de los diferentes módulos durante todo el año** para que pueda verlas y repasarlas tantas veces como necesite.

Tutorías vía Online: Una vez por mes (de octubre a junio), los alumnos pueden conectarse a "PUNTO DE ENCUENTRO"; sesión de Zoom con un tutor, para evacuar dudas.

INFORMACIÓN DEL CURSO

El curso completo consiste en 72 horas lectivas y unas 110 horas de estudio adicionales, totalizando **182 horas certificadas**.

La primera parte del curso es completamente **online** y consta de 6 módulos. Si se requiere la acreditación de APTN COFENAT, es imprescindible realizar además la segunda parte que corresponde a la **práctica personalizada o grupal**.

La segunda parte puede ser **presencial u online** (Zoom) y consta de 3 módulos adicionales donde el alumno es dirigido por el profesor o tutor correspondiente en un **programa de desintoxicación** (en grupo reducido) más un **ajuste, mantenimiento e instauración de su propia dieta modelo** así como un **asesoramiento a la hora de llevar dietas a terceros**.

Cabe destacar que la segunda partes puede ser realizada sin necesariamente haber terminado la primera parte.

Titulación

El presente plan de estudios está **certificado por APTN COFENAT (Asociación de profesionales y Autónomos de la Terapias Naturales)**, quien ha auditado las formaciones ofrecidas por el Centro Higienista de Madrid y acredita la calidad profesional del centro, de sus docentes y los temarios de los cursos.

Al finalizar el curso y superar el examen final, recibirás un **diploma profesional** del Centro Higienista de Madrid certificado por APTN COFENAT, detallando el **temario y las horas dictadas del curso**.

El diploma certificado con número de serie y sello distintivo de calidad de APTN-COFENAT le permitirá a los alumnos titulados poder darse **de alta en el Seguro de Responsabilidad Civil Profesional específico** para este tipo de actividad, así como otros beneficios ofrecidos por APTN-COFENAT.

Para todos los cursos del Centro Higienista de Madrid, el alumno tendrá hasta **tres posibilidades para aprobar el examen final**, dentro del plazo de un año desde finalizado el curso. En caso de reprobar las tres veces, el alumno pierde derecho a obtener el título profesional.

El Centro Higienista de Madrid y el equipo docente se reservan tanto el derecho de admisión de los alumnos, así como el derecho de no permitirle continuar en el curso a aquellos alumnos que no estén asimilando adecuadamente los conocimientos, debido al riesgo de que perjudiquen la imagen académica y/o comercial del centro.



“En nuestro país, en el ámbito jurídico, la Naturopatía está regulada como una enseñanza profesional de carácter privado, recogida en el Catálogo Internacional de Ocupaciones (epígrafe 3241-c) de la Organización Internacional del Trabajo (1988) y está de acuerdo con la disposición sexta, artículo 24, punto 1, de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre de 1990, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) (cit. “Los centros privados que impartan enseñanzas no regladas quedarán sometidos a las normas de derecho común. (...) Son cursos profesionales con los que puede ser dado de alta el IAE (epígrafes 841 y 944) y anotarse en el Catálogo Nacional de Ocupación del INEM como Técnico en Naturopatía (Código 3129.005.0)”



FORMACIÓN A CARGO DE:

JOSÉ ANTONIO GARCÍA

José Antonio García es Naturópata Higienista y Morfopsicólogo diplomado por la Société Française de Morphopsychologie y miembro asociado a APTN COFENAT.

Con una base Higienista ampliada por una formación en Psicología y Filosofía Humanista, Medicina Psicosomática y Medicina Tradicional Coreana, le ha llevado a comprender que **mente y cuerpo forman parte de una misma realidad** y que la salud es el resultado del correcto funcionamiento de nuestro organismo, relacionado a un modo de vida en armonía con las Leyes Naturales y con nuestro sentir.

Con este enfoque, **comienza a desarrollar su trabajo terapéutico y formativo en Barcelona en el año 2003** y continúa posteriormente en Marbella y Málaga durante 8 años. En este tiempo desarrolla y perfecciona los cursos de “Alimentación natural y holística” y “Gestión Vital y Psicoemocional” los cuales marcaron la base del plan de estudios que se sigue hoy en día en algunas escuelas de Naturopatía y forman a su vez parte del curso profesional de “Naturopatía Higienista”.

Además de la formación y el trabajo terapéutico desarrollado, en los últimos años se ha especializado en “**Programas Detóx y Gestión Psicoemocional**”, aplicado a personas con algún tipo de trastorno físico (digestivo e intestinal, respiratorio, metabólico, reumático) o psicoemocional (ansiedad, estrés, depresión, crisis personales).

Por otro lado, en sus años de trabajo terapéutico observa **temas habituales y recurrentes** que llevan a un desgaste energético y por tanto son **causa subyacente de los trastornos** anteriormente descritos y que forman parte de su especialización (dificultad en establecer límites, exceso de autoexigencia, cierre de etapas).

A finales de 2011, se instala en Madrid para continuar con la divulgación formativa y terapéutica y es entonces cuando entra en contacto con el Centro Atlantis. En este centro **plantea su plan formativo de Naturopatía Higienista y Morfopsicología**, desarrollado por él, y se crea para su divulgación el “Instituto Holístico de Higiene Vital” y el “Instituto de Morfopsicología y Desarrollo Personal”.

En ambos institutos ejerce como terapeuta y docente durante 8 años hasta que en octubre de 2019 decide seguir evolucionando su trayectoria profesional sin limitaciones y conservando la esencia más pura de su planteamiento en el **Centro Higienista de Madrid**.



Centro Higienista de Madrid
Formación Profesional de Calidad
Avenida Portugal 89 local 3 28011 Madrid
915 260 448 / 606 068 972
www.centrohigienista.es
centrohigienista@gmail.com

