

PROGRAMA INTEGRAL EN SALUD Y NUTRICIÓN

Recordemos que **debemos de educarnos** para poder tener la **salud** de una persona en nuestras manos.

Tu salud está determinada por tu estilo de vida



- 6 de cada 10 enfermedades están vinculadas con una mala dieta.
- 70% muertes causadas por enfermedades crónicas prematuras.
- Las muertes por diabetes aumentaron 80% en los últimos 10 años.
- *OMS (Organización Mundial de la Salud)



- 98% de los health coaches que han estudiado en FFLI aumentaron su success rate y sus ingresos.
- 8 de cada 10 de nutriólogas expresaron que él diplomado les brindó información más actualizada.
- Cada profesional de la salud que se certifica como Food Coach acompaña el tratamiento de enfermedades con alimentación y estilo de vida.

MONICA STRAUSS

Fundadora de Food for Life Institute



Psicóloga, chef, food coach y fundadora del Food for Life Institute.

Pionera en salud integral con más de 28 años de experiencia, Monica Strauss fusiona ciencia, psicología y cocina para transformar la forma en que nos relacionamos con el bienestar. Formada como psicóloga en la Universidad Iberoamericana, chef en el Culinary Institute of America y certificada como food coach, creó un enfoque único que combina saber académico, práctica empírica y una profunda historia personal.

Desde que fundó Food for Life Institute, ha acompañado a cientos de personas y profesionales a reconectar con su cuerpo, su historia y su capacidad de sanar. Su método rompe con las modas y se basa en la bioindividualidad, la medicina funcional y la idea de que lo que nos nutre —en el plato y en la vida— importa.

Mónica no da recetas: ofrece claves. No sigue tendencias: abre caminos.



COMUNIDAD

En Food for Life construimos una comunidad consciente del cambio: personas que comparten valores, se inspiran mutuamente y caminan juntas hacia una vida más saludable y sostenible. De esta comunidad han surgido **alianzas, colaboraciones y nuevas oportunidades de negocio con propósito.**



ACOMPañAMIENTO Y GUÍA PERSONALIZADA

Tendrás acompañamiento personalizado durante todo el proceso de estudio dentro del instituto



EFFECTO FFL

Le llamamos efecto Food For Life a la transformación que existe tanto de conocimiento como de estilo de vida



FFL EN TU COCINA

Clases prácticas para que se lleve a la práctica todo el conocimiento adquirido durante el programa de Food For Life



MENTORÍA DE UN EXPERTO

Tendrás contacto directo con expertos en los temas a tratar. Podrás tener sesiones personalizadas con preguntas en el momento



INFORMACIÓN CONSTANTEMENTE ACTUALIZADA

Estamos trabajando de manera constante en actualizar la información para que tengas la mejor calidad en conocimiento

DOS CAMINOS PARA EL CAMBIO

CON CERTIFICACIÓN

Diseñado para quienes quieren formarse con solidez, criterio y enfoque práctico.



Certificación ante CONOCER

El Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (CONOCER), es una institución del Estado mexicano que está avalado ante la Secretaría de Educación Pública (**SEP**) a nivel nacional. La estrategia del CONOCER incluye un modelo de evaluación y certificación de competencias; por ello, cuenta con una Red de Prestadores de Servicios. El certificado es **Facilitación de sesiones de coaching en alimentación**, con el número clave **EC0998**



Módulos escalados

Para avanzar de un módulo al siguiente, es necesario aprobar un examen. En caso de no alcanzar la calificación requerida, será necesario repetir el módulo o volver a presentar el examen para continuar con el progreso del programa.



Examen final acumulativo

Certificación ante CONOCER

SIN CERTIFICACIÓN



Estilo de vida para ti y tu familia

Adquiere herramientas prácticas para transformar tu bienestar y el de tus seres queridos a través de una alimentación consciente, rutinas diarias saludables y una visión integral de la salud.



Hábitos sostenibles

Aprende a construir hábitos que perduren en el tiempo, alineados con las necesidades de tu cuerpo y tu salud, para que el cambio sea real, accesible y constante.



Decisiones informadas

Desarrolla un criterio propio para elegir con lo que te alimentas y cómo vives, con base en información confiable, actualizada y clara sobre salud, nutrición y bienestar.



Técnicas culinarias saludables

Domina métodos de cocción que conservan los nutrientes y realzan el valor de cada alimento, para aprovechar sus beneficios al máximo sin sacrificar sabor ni salud.

REQUISITOS PARA LA CERTIFICACIÓN

En caso de querer certificarte

1.

Finalización exitosa del programa académico:

- Aprobar los 4 módulos del programa
- Completar todas las dinámicas de caso clínico asignadas
- Participar activamente en las prácticas de cocina
- Entregar en tiempo y forma los libros requeridos
- Mantener una asistencia regular conforme a las políticas del programa

3.

Práctica supervisada con coachees voluntarios

Realizar una entrevista inicial con un coachee voluntario y entregar un plan de hábitos personalizado

2.

Obtención de 30 créditos adicionales mediante actividades complementarias:

Participar en sesiones de actualización continua (Drop Ins) y/o en el Congreso Food for Life Institute

4.

Evaluación final acumulativa

Presentar el examen final del programa.

Obtener una calificación mínima aprobatoria de 65%

PLAN DE ESTUDIOS

El programa se divide en **4 módulos**. El programa tiene una duración **de 2 años**

MÓDULO I: COMIDA SANA + VIDA SANA

PRESENCIAL

Lunes 18 de Agosto - Lunes 26 de Enero 2026

ONLINE

Viernes 22 de agosto - Viernes 31 de enero 2026

I. SALUD Y NUTRICIÓN INTEGRAL

Conceptos básicos de salud
Definición
Antecedentes históricos
¿Te has preguntado...?
Comer, absorber, construir
Factores que influyen en la salud
La Mesa del Bien Nutrir
Alimentos primarios
Alimentos secundarios
Reflexión
El círculo de la vida

II. ALIMENTACIÓN INTUITIVA Y EMOCIONAL

Alimentación intuitiva: reconectar con nuestra esencia
Emociones primarias, secundarias y meta-emociones

III. EPIGENÉTICA

Epigenética: nuestra arma secreta
Epigenética
La inflamación
Sistema inmunológico
Qué hacer para evitar procesos inflamatorios crónicos

IV. NUTRICIÓN

Introducción
Alimentación nutritiva
Antecedentes
Metabolismo: el vínculo entre alimentos y energía celular
Grupos de alimentos.
Carbohidratos
Proteínas
Frutas y verduras
Lípidos

V. LLÉVALO A LA PRÁCTICA.

Elaboración de menús
Puntos clave para la elaboración de menús

VI. TÉCNICAS CULINARIAS

Utensilios de cocina
Tablas para cortar
Utensilios básicos
Materiales recomendados para los utensilios básicos
Materiales que no deben usarse en la preparación de alimentos
Accesorios de cocina
Herramientas avanzadas
Cocimiento de vegetales

VII. JUGOS DE VERDURA Y SMOOTHIES

Jugos de verdura y smoothies
Diferencias entre jugos de verdura y smoothies
Ingredientes promotores de la salud
Prácticas de jugos de verdura y smoothies
Recetas de jugos de verdura
Recetas de smoothies

VIII. INTESTINO.

Nuestro intestino y la digestión
La digestión
Y nuestras bacterias
Microbioma
Microbiota
Cómo construir y cuidar la microbiota intestinal
Intestino permeable

IX. FERMENTOS

Fermentos
Fermentación en el mundo

X. LAS ENFERMEDADES DEL SIGLO QUE NOS PREOCUPAN

Cáncer
Fisiopatología del cáncer
Tipos de cáncer
Bioindividualidad
Hábitos y estilo de vida para reducir riesgos
Diabetes
El páncreas
Metabolismo de la glucosa
Insulina
Glucagón
Cifras
Qué es la diabetes
Otros padecimientos relacionados con la glucosa
Complicaciones por diabetes
Nutrición y diabetes
Cetosis
Enfermedades cardiovasculares
Qué son las ECV
Optar por calidad de vida

XI. LECTURA DE ETIQUETAS

Lo que las etiquetas no(s) dicen
Tantas razones para leer las etiquetas
Aditivos ocultos en las etiquetas

XII. HÁBITOS DE VIDA

Hábitos de vida.
Hábitos diarios paso a paso

PLAN DE ESTUDIOS

El programa se divide en **4 módulos**. El programa tiene una duración de **2 años**

MÓDULO II: SALUD & BIENESTAR

FEBRERO 2026 - JULIO 2026

I. SALUD Y BIENESTAR

Salud
Bienestar
La pirámide de las prioridades

II. NUTRIENTES Y METABOLISMO

Nutrientes
Nutrientes orgánicos e inorgánicos
Nutrientes esenciales y no esenciales
Macronutrientes y micronutrientes
La mesa del Bien Nutrir
Metabolismo
Metabolismo basal
Catabolismo
Anabolismo

III. LÍPIDOS

Lípidos
Para recapitular...
Ácidos grasos
Triglicéridos
Fosfolípidos
Esteroles
Ácidos grasos esenciales
Omega 3
Omega 6
Proporción de omega 6 y omega 3

IV. PROTEÍNAS

La importancia de las proteínas
Aminoácidos
Proteína completa
Cuánta proteína necesitamos consumir
El riesgo de consumir demasiada proteína
Ni una ni la otra, sino las dos

V. CARBOHIDRATOS

La química de los carbohidratos
Monosacáridos
Disacáridos
Oligosacáridos
Polisacáridos
Carbohidratos complejos
Relación con los ácidos grasos de cadena corta (AGCC)
No es lo que comemos, es lo que está escondido
Dónde se esconde el azúcar
Alternativas más recomendables
Índice glucémico
Índice glucémico (IG)
Carga Glucémica (CG)
La fructosa y los efectos de una dieta alta en azúcar
Beneficios de comer alimentos con bajo ig y cg

VI. INMUNOLOGÍA

Inmunología
Órganos del sistema inmunitario
Sistema inmunitario
Respuesta inflamatoria
Enfermedades autoinmunes

VII. ALERGIAS, SENSIBILIDADES E INTOLERANCIAS

Introducción
Intolerancia alimentaria
Sensibilidad alimentaria
Cómo se desarrolla una alergia
Histamina
Reacción anafiláctica
Carga alérgica

VIII. DESINTOXICACIÓN

Mecanismos fisiológicos de desintoxicación
Qué es una toxina
En dónde se encuentran las toxinas
Cómo saber si estoy intoxicado
Qué es la desintoxicación

IX. RESPIRACIÓN COMO FUENTE DE ENERGÍA PARA EL MOVIMIENTO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Respiración
Respiración celular
Actividad aeróbica y anaeróbica
Energía y recuperación: cómo preparar tu cuerpo
Músculo: el órgano de la longevidad
Más allá de la fuerza: las funciones metabólicas del músculo

X. HIDRATACIÓN

Hidratación
Generalidades
Funciones del agua
El agua que bebemos
Cantidad de agua en el cuerpo
Qué se requiere para estar bien hidratado
Agua estructurada, agua ZE o EZ water
Mecanismos de hidratación
Cómo hidratarse

XI. BALANCE EN EL pH (HOMEOSTASIS)

Acidez y alcalinidad
pH y digestión
La acidosis y sus efectos
Alcalosis
Sobrealcalinidad
El pH y los alimentos
Inhibidores de nutrientes
Buscando el equilibrio
Estrategias en la cocina

XII. EL IMPACTO DE LA VIDA ACTUAL EN LA SALUD

Implicaciones de los roles sociales
Modificaciones en los patrones alimenticios
Niveles de sodio, potasio y cloruro
Alto consumo de alimentos con gluten
Deficiencia de vitamina A, D y K
Osteopenia y osteoporosis
Osteopenia
Osteoporosis
Nutrición y salud ósea
Disminuir el riesgo
Un vistazo al sistema endocrino
Los dos sistemas de comunicación
Glándulas
Componentes del sistema endocrino
Homeostasis y mecanismo de retroalimentación
El impacto del estilo de vida en el sistema endocrino

XIII. ANÁLISIS CLÍNICOS

Análisis clínicos
Perfil de lípidos
Marcadores de inflamación
Glucosa e insulina
Vitaminas

PLAN DE ESTUDIOS

El programa se divide en **4 módulos**. El programa tiene una duración **de 2 años**

MÓDULO III: FOOD 4 LIFE I

AGOSTO 2026 - ENERO 2027

I. HORMONAS EN BALANCE

Tiroides
Las hormonas tiroideas
Padecimientos tiroideos
El papel de la alimentación en la salud hormonal
Glándulas adrenales
Sistema nervioso simpático y parasimpático
Glándulas adrenales
Tipos de hormonas
Hormonas de las glándulas adrenales
Cortisol
El agotamiento adrenal
Alimentos para la salud adrenal
Hormonas sexuales
Gónadas
Hormonas

II. HIGADO

El hígado
Las funciones del hígado
Mal funcionamiento del hígado
La importancia del glutatión
Glutatión
Alimentos que protegen el hígado
Recomendaciones para un hígado inflamado
Análisis clínicos: hígado

III. RIÑÓN

Riñón y su lugar en el esquema
Los riñones
Las funciones de los riñones
Enfermedades de los riñones
Alimentos que evitar en una dieta renal
Alimentos benéficos para los riñones

IV. ALIMENTOS COMO MEDICINA

V. SÍNDROME METABÓLICO

El síndrome metabólico
Qué es el síndrome metabólico

VI. GENÉTICA

Genética
Genómica
Genotipo y fenotipo
Concepción y formación genética
ADN (ácido desoxirribonucleico)
ARN (ácido ribonucleico)
Cromosomas
Telómeros
Metilación
Los otros genes que nos habitan

VII. LA PSICOLOGÍA Y SU RELEVANCIA EN LA SALUD INTEGRAL

La psicología y su relevancia en la salud integral
Diferencias entre psicología y coaching

PLAN DE ESTUDIOS

El programa se divide en **4 módulos**. El programa tiene una duración **de 2 años**

MÓDULO IV: FOOD 4 LIFE II

FEBRERO 2027 - AGOSTO 2027

I. ENTREVISTAS Y DISEÑO DE HÁBITOS

Entrevista clínica (Gabriela Ferrer)
Primer contacto con un cliente nuevo
Fase inicial de tratamiento (Gabriela Ferrer)
Objetivo
Procedimiento para la entrevista coaching en alimentación (Monica Strauss)
Notas importantes
Las sesiones de un coaching
Lineamientos para la elaboración de hábitos de alimentación (Monica Strauss)
Qué evitar al momento de diseñar los hábitos
Recomendaciones
Hábitos

II. CORAZÓN

Corazón como órgano
Anatomía y fisiología
Funciones del corazón.
El impacto de la microbiota en la salud del corazón
Lipoproteínas
Los alimentos como medicina
Análisis clínicos: perfil ideal
Perfil de lípidos

III. NUTRIGENÓMICA Y NUTRIGENÉTICA

Genómica nutricional
Genotipo y fenotipo
Nutrigenómica
Nutrigenética
Nutrigenética aplicada a la alimentación

IV. INTESTINO: EL SEGUNDO CEREBRO

Nuestro intestino: un microuniverso
Microbioma
Modulación de genes
Microbiota intestinal
Siembra de microorganismos
Otras siembras
Alimentos fermentados
Probióticos en suplementos
Las bacterias
Prebióticos
Butirato
Intestino como glándula
Algunas enfermedades asociadas a la microbiota
Reflujo
Gluten
Gliadina
Lectinas
Enfermedad celíaca
Alimentos sin gluten
Alimentos que interfieren con medicamentos
Interferencias

V. MITOCONDRIA

Orígenes de la vida
La mitocondria
El papel de las mitocondrias en la salud
Aspectos clave de las mitocondrias
Las mitocondrias en la vida cotidiana

VI. EL NERVIOS VAGO : CONEXIÓN ENTRE CUERPO Y MENTE

Fisiología del nervio vago
Sistema nervioso y el impacto del estrés
Homeostasis y alostasis: el arte del equilibrio dinámico
El nervio vago y los sistemas del organismo
El tono vagal

DROP-INS Y CRÉDITOS

Lleva tu aprendizaje al siguiente nivel

- Estos talleres complementarios están diseñados tanto para quienes aspiran a convertirse en Food Coaches profesionales como para aquellos que desean aplicar estos conocimientos a su estilo de vida.
- Explora temas clave en nutrición que te permitirán comprender mejor el funcionamiento de tu organismo, optimizar tu salud y bienestar. Abordamos enfermedades comunes como la resistencia a la insulina, la depresión y consideraciones actuales como el impacto del COVID-19, todo ello guiado por expertos en el campo.
- Nuestros talleres son impartidos por Mónica Strauss, psicóloga, Food Coachy especialista en temas de food as medicine, medicina funcional, hormonas, salud del cerebro, trauma, entre otros.

CRÉDITOS NECESARIOS

Para obtener la **certificación como Food Coach**, es fundamental completar todos los **Drop Ins** que suman:

30 CRÉDITOS NECESARIOS

***El Congreso Internacional Rehabitarte suma 5 créditos. Pide informes sobre especificaciones**

PLAN DE PRECIOS

MÓDULO I

MÓDULO II

MÓDULO III

MÓDULO IV

\$29,900 MXN

CS + VS

\$30,167 MXN

S & B

\$35,178 MXN

F4L I

\$35,178 MXN

F4L II

INVERSIÓN TOTAL

130,423 MXN

En caso de hacer el **pago total** se hace un **20% de descuento**

Posibilidad de cursar dos diplomados durante el mismo semestre, se imparten en diferentes días

\$39,000 MXN

aproximadamente por
todos los Drop Ins



30 créditos requeridos

Clases por **zoom en vivo**

Opción de **clases presenciales en CDMX** (Santa Fe)

Una clase por semana (**3 hrs**)

ÚNETE A FOOD FOR LIFE INSTITUTE

“Lo que más quiero y anhelo es poder sembrar una pequeña semilla en cada uno de ustedes con el objetivo de que tengan consciencia de su cuerpo, de su comida y adquieran una mejor calidad de vida. Espero que con el ejemplo podamos tener un impacto en el futuro.”

Monica Strauss

Ventas

(+52) 55 3899 9297

diego@monicastrauss.com



