

FOÖD for LIFE  
INSTITUTE BY MONICA STRAUSS®

PROGRAMA EN  
SALUD Y NUTRICIÓN INTEGRAL

# Educa tu salud. Cambia tu vida.

"Educarnos es la única manera de tener la salud de una persona en nuestras manos."

DOS CAMINOS · CUATRO MÓDULOS · UNA TRANSFORMACIÓN  
Certificación CONOCER · SEP



# Tu salud está determinada por tu estilo de vida

---

**98%**

de los health coaches que estudiaron en FFLI aumentaron su success rate e ingresos.

**8/10**

nutriólogas expresaron que el diplomado les brindó información más actualizada.

**6/10**

enfermedades están vinculadas con una mala dieta.

**70%**

mueres causadas por enfermedades crónicas prematuras.

**80%**

aumento en muertes por diabetes en los últimos 10 años.

**FFL**

acompaña el tratamiento de enfermedades con alimentación y estilo de vida.



FUNDADORA • FOOD FOR LIFE INSTITUTE

FOOD for LIFE  
INSTITUTE BY MONICA STRAUSS®

# Monica Strauss

Psicóloga • Chef • Food Coach

---

Pionera en salud integral con más de 28 años de experiencia, 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.

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.

# Lo que vivirás en FFL

---

FOOD for LIFE  
INSTITUTE BY MONICA STRAUSS®



## Comunidad

Una comunidad consciente del cambio que comparte valores, se inspira mutuamente y camina junta hacia una vida más saludable.



## Acompañamiento personalizado

Acompañamiento personalizado durante todo el proceso de estudio dentro del instituto.



## Efecto FFL

La transformación que existe tanto de conocimiento como de estilo de vida.



## FFL en tu cocina

La cocina es el laboratorio donde toda la teoría se lleva a la práctica, hasta la culminación total de la nutrición.



## Mentoría de expertos

Contacto directo con expertos en los temas a tratar y sesiones personalizadas con preguntas en el momento.



## Información actualizada

Trabajamos constantemente en actualizar la información para que tengas la mejor calidad en conocimiento.

DOS MODALIDADES

FOOD for LIFE  
INSTITUTE BY MONICA STRAUSS®

# Tómalo donde estés

Cambia de modalidad cuando lo necesites. Mismo contenido, misma comunidad.



## Online

Conéctate en vivo por Zoom desde cualquier lugar. Recibe las clases, materiales y acompañamiento desde tu casa.



## Presencial

Vive la experiencia en persona en WeWork Santa Fe, CDMX. Comparte con la comunidad y aprovecha las dinámicas prácticas.

Híbrido posible · Mismo plan de estudios · Cambia de modalidad en el momento que quieras.

EL PROGRAMA

FOOD for LIFE  
INSTITUTE BY MONICA STRAUSS®

# Existen dos caminos para el cambio

---

Te puedes cambiar de camino en el momento que quieras.

SIN  
**CERTIFICACIÓN**

CON  
**CERTIFICACIÓN**



OPCIÓN A

FOOD for LIFE  
INSTITUTE BY MONICA STRAUSS®

# Sin certificación

Estilo de vida para ti y tu familia

---

## Hábitos sostenibles

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

## Decisiones informadas

Desarrolla criterio propio para elegir cómo te alimentas y cómo vives, con base en información confiable, actualizada y clara.

## Técnicas culinarias saludables

Domina métodos de cocción que conservan los nutrientes y realzan el valor de cada alimento, sin sacrificar sabor.

## Bases teóricas para un cambio de vida

Adquiere herramientas prácticas para transformar tu bienestar y el de tus seres queridos.

## OPCIÓN B

# Con certificación

Avalada ante CONOCER · SEP

---

El Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (CONOCER) es una institución del Estado mexicano avalada por la SEP a nivel nacional. El certificado es Facilitación de sesiones de coaching en alimentación, con clave EC0998.

## Requisitos

- Aprobar los 4 módulos del programa y la especialización.
- Completar la parte práctica: entrevistas y elaboración de hábitos.
- Examen final con calificación aprobatoria de 65%.
- Obtener 30 créditos en actividades complementarias (Drop-Ins o Congreso FFL).

Módulos escalados: para avanzar al siguiente es necesario aprobar un examen. · Bases teóricas y prácticas para consultas.

# Comida Sana + Vida Sana

## Bases de salud y nutrición integral

---

### SALUD Y NUTRICIÓN INTEGRAL

- Conceptos básicos de salud · Definición · Antecedentes históricos.
- Comer, absorber, construir.
- Factores que influyen en la salud.
- La Mesa del Bien Nutrir · Alimentos primarios y secundarios.
- El círculo de la vida.

### TÉCNICAS CULINARIAS

- Utensilios de cocina · Tablas para cortar.
- Materiales recomendados y materiales que no deben usarse.
- Accesorios y herramientas avanzadas.
- Cocimiento de vegetales.

### LAS ENFERMEDADES DEL SIGLO

- Cáncer: fisiopatología, tipos, bioindividualidad.
- Diabetes: páncreas, metabolismo de la glucosa, insulina y glucagón.
- Enfermedades cardiovasculares: qué son las ECV, calidad de vida.

### ALIMENTACIÓN INTUITIVA Y EMOCIONAL

- Reconectar con nuestra esencia.
- Emociones primarias, secundarias y meta-emociones.

### NUTRICIÓN

- Alimentación nutritiva · Antecedentes.
- Metabolismo: vínculo entre alimentos y energía celular.
- Grupos de alimentos: carbohidratos, proteínas, frutas y verduras, lípidos.

### INTESTINO

- La digestión y nuestras bacterias.
- Microbioma · Microbiota.
- Cómo construir y cuidar la microbiota.
- Intestino permeable.

### HÁBITOS DE VIDA

- Hábitos diarios paso a paso.

### EPIGENÉTICA

- Nuestra arma secreta.
- La inflamación · Sistema inmunológico.
- Cómo evitar procesos inflamatorios crónicos.

### LLÉVALO A LA PRÁCTICA

- Elaboración de menús.
- Puntos clave para la elaboración de menús.

### JUGOS DE VERDURA Y SMOOTHIES

- Diferencias entre jugos y smoothies.
- Ingredientes promotores de la salud.
- Recetas de jugos y smoothies.

### FERMENTOS

- Fermentación en el mundo.

### LECTURA DE ETIQUETAS

- Lo que las etiquetas no(s) dicen.
- Aditivos ocultos.

# Salud & Bienestar

Cómo tu cuerpo procesa y absorbe

---

## SALUD Y BIENESTAR

---

- Salud · Bienestar.
- La pirámide de las prioridades.

## PROTEÍNAS

---

- Importancia · Aminoácidos · Proteína completa.
- Cuánta proteína necesitamos · Riesgos del exceso.

## ALERGIAS, SENSIBILIDADES, INTOLERANCIAS

---

- Intolerancia, sensibilidad y cómo se desarrolla una alergia.
- Histamina · Reacción anafiláctica · Carga alérgica.

## HIDRATACIÓN

---

- Funciones del agua · Agua estructurada.
- Cómo hidratarse correctamente.

## ANÁLISIS CLÍNICOS

---

- Perfil de lípidos · Marcadores de inflamación.
- Glucosa, insulina y vitaminas.

## NUTRIENTES Y METABOLISMO

---

- Orgánicos e inorgánicos · Esenciales y no esenciales.
- Macro y micronutrientes.
- Metabolismo basal · Catabolismo · Anabolismo.

## INMUNOLOGÍA

---

- Órganos del sistema inmunitario.
- Respuesta inflamatoria.
- Enfermedades autoinmunes.

## DESINTOXICACIÓN

---

- Mecanismos fisiológicos.
- Qué es una toxina · Dónde se encuentran.

## BALANCE EN EL PH

---

- Acidez y alcalinidad.
- Equilibrio en el pH · Estrategias en la cocina.

## LÍPIDOS

---

- Ácidos grasos · Triglicéridos · Fosfolípidos · Esteroles.
- Omega 3 y Omega 6 · Proporción.

## CARBOHIDRATOS

---

- Mono, di, oligo y polisacáridos.
- Ácidos grasos de cadena corta (AGCC).
- Índice glucémico (IG) y carga glucémica (CG).
- La fructosa y la dieta alta en azúcar.

## RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO

---

- Respiración celular.
- Actividad aeróbica y anaeróbica.
- Músculo: el órgano de la longevidad.

## IMPACTO DE LA VIDA ACTUAL

---

- Patrones alimenticios y deficiencias.
- Osteopenia y osteoporosis.
- Sistema endocrino y homeostasis.

# El lenguaje de los órganos

Food as medicine para sistemas y órganos

---

## HORMONAS EN BALANCE

---

- Tiroides · Las hormonas tiroideas · Padecimientos.
- El papel de la alimentación en la salud hormonal.
- Glándulas adrenales · Sistema simpático y parasimpático.
- Cortisol · Agotamiento adrenal · Alimentos para la salud adrenal.
- Hormonas sexuales · Gónadas.

## GENÉTICA

---

- Genómica · Genotipo y fenotipo.
- ADN, ARN, Cromosomas, Telómeros.
- Metilación.
- Los otros genes que nos habitan.

## HÍGADO

---

- Funciones del hígado.
- Mal funcionamiento · Importancia del glutatión.
- Alimentos que protegen el hígado.
- Hígado inflamado: recomendaciones.
- Análisis clínicos del hígado.

## SÍNDROME METABÓLICO

---

- Qué es y su relación con enfermedades degenerativas.

## RIÑÓN

---

- Las funciones de los riñones.
- Enfermedades de los riñones.
- Alimentos a evitar en una dieta renal.
- Alimentos benéficos para los riñones.

## ALIMENTOS COMO MEDICINA

---

- Aplicación práctica.

## SALUD EMOCIONAL Y SALUD FÍSICA

---

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

# Inteligencia biológica

Hacia el siguiente nivel del Food Coach

---

## MICROBIOTA OCULAR Y SALUD DE TUS OJOS

---

- Visión integral.

## NUTRIGENÓMICA Y NUTRIGENÉTICA

---

- Genómica nutricional.
- Nutrigenómica vs nutrigenética.
- Nutrigenética aplicada a la alimentación.

## EL NERVIIO VAGO

---

- Conexión entre cuerpo y mente.
- Sistema nervioso e impacto del estrés.
- Homeostasis y alostasis.
- El tono vagal.

## ACES: CIENCIA, CUERPO Y SALUD

---

- Experiencias adversas de la infancia.

## INTESTINO: EL SEGUNDO CEREBRO

---

- Microbioma y modulación de genes.
- Siembras · Alimentos fermentados · Probióticos.
- Las bacterias · Prebióticos · Butirato.
- Intestino como glándula.
- Enfermedades asociadas: reflujo, gluten, gliadina, lectinas, celíaca.
- Interferencias con medicamentos.

## CORAZÓN

---

- Anatomía y fisiología.
- Microbiota y salud cardíaca.
- Lipoproteínas · Alimentos como medicina.
- Análisis clínicos: perfil de lípidos.

## MITOCONDRIA

---

- Orígenes de la vida.
- El papel de las mitocondrias en la salud.
- Aspectos clave y vida cotidiana.

SOLO PARA CERTIFICACIÓN

FOÖD for LIFE  
INSTITUTE BY MONICA STRAUSS®

# Especialización en Psiconutrición

## Primer semestre

- Lineamientos para la entrevista de un Food Coach.
- Lineamientos para la elaboración de hábitos.
- Claves para una práctica exitosa.
- Protocolos: Autoimmune, GAPS, Candida, Detox, Antiinflamatorio, RI, Adrenales, Tiroides, Anticancer, Diabetes, Hormonal (menopausia y fertilidad), Salud cardiovascular, Vías urinarias.
- Sueño y tu salud · Cerebro (ACES & PACES) · Trastornos en la conducta alimentaria.
- Hongos adaptógenos · Cronobiología.

## Segundo semestre

- Análisis de sangre: perspectiva funcional.
- Lectura de Inbody para un Food Coach.
- Pruebas Funcionales I: DUTCH, GI-MAP, SIBO.
- Lengua como herramienta de diagnóstico · Odontología biológica.
- Psicología Corporal · Sistemas de carácter · Tanatología.
- Vínculo · Transgeneracional · Salud ocular.
- Autoinmunidad y Genética I · Asesoría y feedback de Food coaching personal.

# Drop-Ins

Talleres especializados con expertos invitados

---

Talleres impartidos por expertos en psicología, Food Coaching y especialistas en food as medicine, medicina funcional, hormonas, salud del cerebro y trauma. Si no estás en la opción de certificación, toma los que sean de tu interés.

|                                     |                               |                                 |                                     |                            |
|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| <b>Resistencia Insulina</b><br>2 cr | <b>Happy Hormones</b><br>6 cr | <b>Menopausia</b><br>3 cr       | <b>Wise Aging</b><br>3 cr           | <b>Toxicidad</b><br>3 cr   |
| <b>Cerebro</b><br>3 cr              | <b>Ayurveda</b><br>3 cr       | <b>Mujer</b><br>2 cr            | <b>Nutriendo cada etapa</b><br>3 cr | <b>Panadería I</b><br>1 cr |
| <b>Panadería II</b><br>1 cr         | <b>Long COVID</b><br>3 cr     | <b>Intuitive Eating</b><br>3 cr |                                     |                            |

Para certificación: 30 créditos necesarios. · El Congreso Internacional Rehabitarte suma 6 créditos.

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**

**+52 55 4324 2060**

