

**I.- Datos Generales**

<b>Código</b>	<b>Título</b>
EC0933	Proporcionar asesoría para el bienestar integral, basado en nutrición natural y mejora de hábitos

**Propósito del Estándar de Competencia**

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que proporcionan asesoría para el bienestar integral, basado en nutrición natural y mejora de hábitos.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares de Competencia (EC).

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

**Descripción general del Estándar de Competencia**

El estándar de Competencia describe el desempeño de una persona que cuenta con conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes necesarias para la operación de actividades de recopilar los datos físicos observables del asesorado, para proporcionar asesoría de seguimiento que genere acción que logre cambiar su estado de salud , seleccionando un programa de alimentación adecuado.

El presente EC se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

**Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Tres**

Desempeña actividades tanto programadas rutinarias como impredecibles. Recibe orientaciones generales e instrucciones específicas de un superior. Requiere supervisar y orientar a otros trabajadores jerárquicamente subordinados.

**Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló**

Nutrición Natural para la Promoción de Hábitos Saludables y Equilibrados

**Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:**

25 de agosto de 2017

**Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:**

4 de octubre de 2017

**Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:**

3 años

**Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)****Grupo unitario**



2817 Técnicos en medicina alternativa

**Ocupaciones asociadas**

Consultores de salud.

**Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)****Sector:**

62 Servicios de salud y de asistencia social

**Subsector:**

621 Servicios médicos de consulta externa y servicios relacionados

**Rama:**

6213 Otros consultorios para el cuidado de la salud

**Subrama:**

62139 Otros consultorios para el cuidado de la salud

**Clase:**

621398 Otros consultorios del sector privado para el cuidado de la salud

621399 Otros consultorios del sector público para el cuidado de la salud

El presente EC, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

**Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia**

- Colegio Mexicano de Trofología
- Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa
- Trofoterapia Integral
- Fundación Hai Tümü IAP

**Aspectos relevantes de la evaluación**

Detalles de la práctica:

- Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral; sin embargo, pudiera realizarse de forma simulada si el área de evaluación cuenta con los materiales, insumos, e infraestructura, para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.

Apoyos/Requerimientos:

- Báscula
- Cinta métrica corporal flexible
- Lámpara pequeña foco amarillo
- Lupa
- Material didáctico de apoyo audiovisual/impreso con contenidos de: Mapa de iridología (Jensen), bases de Trofología carpeta o presentación power point, pH imagen, Tabla de combinaciones de Trofología,
- Cámara/celular

- Material didáctico de apoyo práctico: irrigador colónico casero, lavador de nariz (Jala Neti), limpiador de lengua, cepillo corporal de cerda natural, Sulfato de magnesio.

### **Duración estimada de la evaluación**

- 2 horas en gabinete y 1 horas en campo, totalizando 3 horas

### **Referencias de Información**

- Acharan, M. L. (2010). La medicina natural al alcance de todos. Hojas de luz.
- Berman, S. (s.f.). Reflexología facial.
- Capó, N. (2004). Mis observaciones clínicas sobre: El limón, el ajo y la cebolla. Argentina: Kier.
- Capó, N. (s.f.). Trofología práctica y Trofoterapia. Los libros de la frontera/Amelia Romero Editora.
- Chacón, D. R. (s.f.). Dietoterapia. Herbal.
- De la Fuente López, J., & Onofre Agüero, C. (2012). El gran libro de la iridología gráfico.
- Diamond, H. (2011). La antidieta. Urano.
- Enders, G. (2015). La digestión es la cuestión. Urano.
- Frenk, J. (s.f.). Triptofanito. Un viaje por el cuerpo humano. Joaquín Mortiz.
- Gerson, C. (2013). La Terapia Gerson. Obelisco.
- González, T. A. (2009). Diagnóstico por la lengua.
- Instituto Nacional de Ciencias Médicas y nutrición Salvador Zubirán. Tablas de complexión corporal, en incmnsz.mx
- Jensen, B. (2011). Ciencia y práctica de la iridología. Yug.
- Jensen, D. B. (1980). Iridología Simplificad. Editorial Yug.
- Kushi, M. (1997). El libro del diagnóstico por la lengua. EDAF.
- Möller, E. (2002). La dieta el arcoíris. Grijalbo.
- Mortiz, A. (s.f.). Limpieza hepática y de la vesícula. Ediciones Obelisco.
- NutrionFacts. (2017). Obtenido de NutrionFacts: <http://nutritionfacts.org/>
- Palmetti, N. (2010). Nutrición Vitalizante.
- Perlmutter, D. (2013). Cerebro de pan.
- R., M. G. (2012). Manual para la práctica de la iridología. editorial Mandala.
- Sánchez Castrellón, D., & Aguirre Farías, M. L. (s.f.). Descubra el secreto y poder de la vitaminoterapia.
- Shelton, H. M. (2007). La combinación de los alimentos. Obelisco.
- Shinya, H. (s.f.). La enzima prodigiosa.
- Solis, D. M. (2010). Iridología, Guía del aprendizaje. Rio bamba Ecuador.
- T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell. (2005). El estudio de China. BenBella Books.
- Tortora, G. J., & Bryan Derrickson. (2013). Principios de Anatomía y Fisiología. Panamericana.



- Vitalidad y Salud. Tu salud, tu tesoro. (s.f.). Obtenido de <http://vitalidadysalud.webnode.es/news/a1-trofologia-la-ciencia-de-los-alimentos-dr-octavi-piulats/>
- Wade, C. (1979). Las enzimas mágicas: llave de la juventud y la salud. Diana.
- Young, R. (2012). La milagrosa dieta del pH. Obelisco





## **II.- Perfil del Estándar de Competencia**

### **Estándar de Competencia**

---

Proporcionar asesoría para el bienestar integral, basado en nutrición natural y mejora de hábitos

### **Elemento 1 de 3**

---

Recopilar datos físicos observables del asesorado

### **Elemento 2 de 3**

---

Orientar sobre las opciones de alimentación que hay en la actualidad

### **Elemento 3 de 3**

---

Proporcionar asesoría de seguimiento a la persona

**III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia**

<b>Referencia</b>	<b>Código</b>	<b>Título</b>
1 de 3	E2915	Recopilar datos físicos observables del asesorado

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

**DESEMPEÑOS**

1. Realiza una entrevista presencial para obtener datos observables y medibles del asesorado:

- Preguntando el motivo de asesoría,
- Estableciendo el rapport y el encuadre,
- Determinando la meta/objetivo y acuerdos/compromisos del asesorado,
- Determinando el índice de masa corporal por medio de la medición peso y estatura,
- Tomando medidas brazo, iniciando en el hueso del hombro hasta el codo, refiriendo la mitad para tomar la medida de circunferencia,
- Tomando la medida de la cintura a la altura del ombligo,
- Tomando la medida de cadera, considerando para la parte posterior la zona más prominente del glúteo, rodeando por enfrente cuatro dedos abajo del ombligo,
- Tomando medida de la pierna desde el doblar de la cadera al inicio de la rodilla, refiriendo la mitad para tomar la medida de circunferencia,
- Determinando si la complexión es chica, mediana o grande, a través de la medición de la circunferencia de la muñeca con relación a la estatura y el género,
- Determinando el peso ideal recomendado a través de la complexión, identificada según las tablas estandarizadas para México, y
- Creando un registro de los datos observados, dando una breve retroalimentación usando un lenguaje con connotación clara para sugerir la mejora de hábitos.

2. Establece las características observables en la Iris:

- Explicando al asesorado que se realizará un acercamiento físico a su rostro, utilizando una lupa y una lámpara pequeña para la observación de los detalles de su iris,
- Explicando al asesorado la relación que existe entre el iris y los órganos del cuerpo, y
- Colocando la lámpara pequeña de forma lateral al ojo del asesorado y mirando con la lupa de frente al iris pidiéndole que mire a la nariz del asesor, indicándole que haga los movimientos necesarios para que permita observar los detalles críticos.

3. Establece características observables en el rostro y piel:

- Explicando al asesorado la relación entre las líneas de expresión y sus órganos, y
- Explicando al asesorados que se realizará un acercamiento físico para revisar su piel facial.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

**PRODUCTOS**

1. El registro de identificación y antecedentes elaborado:

- Incluye información de contacto del asesorado: Fecha/Nombre completo/genero/fecha de nacimiento/profesión u oficio/ teléfono/ email/ país/ dirección, proporcionando al asesorado el aviso de privacidad correspondiente,
- Contiene factores de riesgo hereditarios mencionados por el asesorado,
- Describe la presencia de síntomas específicos referidos por el asesorado,



- Indica hábitos culturales familiares, referidos por el asesorado,
- Incluye hábitos nutricionales referidos por el asesorado,
- Incluye hábitos de bebidas referidos por el asesorado,
- Incluye Información gastrointestinal referida por el asesorado,
- Incluye hábitos de sueño y descanso, referidos por el asesorado,
- Incluye información de práctica de actividad física regular como ejercicio,
- Incluye Información psicosocial/emocional referida por el asesorado,
- Incluye hábitos adictivos referidos por el asesorado,
- Incluye medidas brazo, tomadas en la entrevista presencial,
- Incluye medida de la cintura a la altura del ombligo, tomadas en la entrevista presencial,
- Incluye medida de cadera, tomadas en la entrevista presencial,
- Incluye medida de la pierna desde el doblar de la cadera al inicio de la rodilla, tomadas en la entrevista presencial, y
- Determinando si su complexión es chica, mediana o grande, de acuerdo a lo establecido en la entrevistas presencial.

2. La gráfica iridológica obtenida:

- Incluye marcaciones en los indicadores observados en el asesorado,
- Indica la presencia de anillos de sodio/colesterol/sistema nervioso/azulado/ linfático/ arco senil según iridología,
- Muestra la división radial para facilitar la ubicación de las señales, e
- Indica comparación de los signos que se presentan en el iris del asesorado, en relación a su diagnóstico previo realizado por su médico o síntomas que refiere el asesorado con una gráfica iridológica.

3. El reporte de los señalamientos de signos faciales obtenida:

- Incluye foto de rostro del asesorado,
- Incluye una comparación de la foto del asesorado con el diagrama de signos faciales para verificar la piel y sus líneas de expresión, coloración, textura, manchas, presencia de acné o alguna alteración en la piel, e
- Indica retroalimentación usando un lenguaje con connotación neutra para sugerir la mejora de hábitos.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

#### ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1. Amabilidad:    | La manera en que brinda un trato cordial y empático a las personas que acuden a asesoría.  |
| 2. Iniciativa:    | La manera en que ofrece alternativas de solución en cada caso particular para que el asesorado logre su objetivo.  |
| 3. Orden:         | La manera en que respeta prioridades y secuencias en los procedimientos para realizar la asesoría, presentando de forma clara y comprensible la información. |
| 4. Perseverancia: | La manera en que mantiene una comunicación constante con el asesorado para lograr el objetivo de la asesoría.  |

**GLOSARIO**

1. Diagrama de signos faciales: Imagen gráfica que permite una observación de patrones básicos que denotan el estado de salud, por medio de las características faciales del sujeto.
2. Encuadre: Mantener constantes ciertas variables que intervienen en dicho proceso, a saber: a) aclaración de los roles respectivos (naturaleza y límites de la función que cada parte integrante, asesorado-trofoterapéuta, desempeña en el proceso de la trofoterapia); b) lugares donde se realizarán las entrevistas; c) horario y duración del proceso (en términos aproximados, tratando de no plantear una duración ni muy corta ni muy prolongada); y d) honorarios (si se trata de una asesoría y acompañamiento privados o de una institución paga). Es controlar, supervisar todas las variables intervinientes que pueden presentarse en una situación como: Generación de Acuerdos claros, alcances, aclarar las actividades de cada uno, así como horarios.
3. Hábitos adictivos: Consumo de medicamentos para dormir o relajarse, tabaco, uso de drogas, alcohol y azúcar.
4. Hábitos de sueño y descanso: Horarios de descanso y vigilia, sueño corrido o intermitente, insomnio y frecuencia, apnea de sueño por ronquidos.
5. Información gastrointestinal: Número de evacuaciones, gases, estreñimiento hemorroides consistencia de la materia (pastosa, seca, líquida, flotante, no flotante), color (verde, rojo, amarillo café, café claro) tamaño (escasa, normal o abundante y forma (uniforme, piezas sueltas) con olor fuerte o tenue.
6. Información psicosocial/emocional: De la conducta humana en su aspecto social y emocional, es importante la revisión de este rubro para identificar cómo son sus relaciones o si tiene patrones habituales de ansiedad, altos niveles de estrés, depresión diagnosticada o una situación vulnerable como un duelo para saber que recomendaciones de alimentación y hábitos se le sugerirán.
7. Iridología: Método natural a través de la revisión de los patrones básicos que denotan el estado de salud actual por medio de la observación del iris.
8. Rapport: Es igualar expectativas con el asesorado y creer en su potencial, saber lo que el asesorado espera del proceso de trofoterapia y saber lo que asesorado espera, desde la base que el asesorado puede hacer los cambios que desea y que potencialmente tiene las herramientas para realizar ese cambio.
9. Señales según la iridología: Coloración de la circunferencia del iris (Anillos)  
Texturas y/o manchas.



Referencia	Código	Título
2 de 3	E2916	Orientar sobre las opciones de alimentación que hay en la actualidad

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

**DESEMPEÑOS**

1. Transmite información referente a técnicas de Trofología:

- Explicando las ventajas de la alimentación Trofológica, puntualizando sobre las principales diferencias con la alimentación convencional,
- Revisando los tóxicos más comunes en los alimentos, sugiriendo las opciones naturales no procesadas,
- Explicando los conceptos fundamentales de las técnicas de Trofología, puntualizando sobre conceptos básicos,
- Estableciendo un objetivo que mejore e incremente su bienestar, con una estrategia de mejora de hábitos,
- Explicando la diferencia de los alimentos, entre aquellos que provienen de la naturaleza y los procesados, y
- Explicando la importancia de mantener un equilibrio entre lo ácido y lo alcalino del cuerpo en relación a la alimentación.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

**CONOCIMIENTOS**

1. Conceptos básico de nutrición
2. Conocimiento de la Trofología: historia, antecedentes, combinación de alimentos y tóxicos en alimentos.
3. Revisión de datos cuantitativos y cualitativos para el seguimiento de sesiones de asesoría.
  - Características físicas de medida, brazo, cintura, pierna, cadera, peso, IMC, complexión/talla,
  - Características físicas de la lengua, uñas, iris y piel
4. Recomendaciones complementarias integrativas para el bienestar.
  - Programa integral de cambio de hábitos que incluye; sugerencias de alimentación, ejercicio, descanso, meditación, limpieza de nariz, raspado de lengua, cepillado corporal, hidratación, higiene y preparación de los alimentos.

Conocimiento

Conocimiento

Conocimiento

Conocimiento

**GLOSARIO**

1. Trofología: Disciplina que propone llevar a cabo una consciencia integrativa para la mejora de hábitos alcalinizantes, por medio de una selección, combinación y preparación adecuada de alimentos no procesados, generando impacto positivo en la salud así como una nueva filosofía de vida.

<b>Referencia</b>	<b>Código</b>	<b>Título</b>
3 de 3	E2917	Proporcionar asesoría de seguimiento a la persona

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

**DESEMPEÑOS****1. Propone una estrategia de cambio de hábitos:**

- Considerando los criterios necesarios edad, peso, desgaste energético y resultados de la recopilación de datos, para seleccionar el plan o sugerencia de alimentación de acuerdo a los datos obtenidos del asesorado,
- Explicando el plan de alimentación al asesorado y revisando juntos el plan seleccionado para verificar que no existan dudas, y
- Aclarando las dudas que surjan.

**2. Explica al asesorado la limpieza de lengua:**

- Indicando al asesorado que diariamente debe llevar a cabo la limpieza de lengua al levantarse, y
- Explicando al asesorado como debe rasparla, utilizando el raspador o una cuchara para retirar la capa blanca de la lengua.

**3. Explica al asesorado el lavado de nariz:**

- Indicando al asesorado que debe realizar un lavado de nariz diariamente,
- Explicando al asesorado que para realizar la limpieza de nariz, debe utilizar un lavador de nariz, 1 taza de agua purificada tibia,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal de mar o rosa del Himalaya y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de aceite de coco. Mezclar hasta integrar todos los ingredientes, y
- Indicando que una vez integrados los ingredientes debe aplicar directo en fosas nasales con los instrumentos nasales. Debe entrar por una fosa y salir por la otra.

**4. Explica al asesorado el cepillado corporal en seco en ayunas y antes de ducharse:**

- Indicando al asesorado que debe realizar diariamente un cepillado corporal en ayunas y antes de ducharse, ayudando con esto a mejorar la circulación sanguínea, estimular el drenaje de toxinas a través del sistema linfático, elimina células muertas de los poros de la piel, en dirección del sistema linfático,
- Explicando el tipo de cepillo que se necesita, cerdas naturales y firmes,
- Explicando la forma en que debe cepillarse en seco: durante 5 minutos antes del baño, comenzando de las extremidades por todas sus caras en movimientos circulares hacia el estómago, y
- Aclarando que los movimientos en estómago, espalda y glúteos se hacen de derecha a izquierda.



5. Explica al asesorado la meditación, actividad física e hidratación recomendada:
  - Indicando al asesorado la necesidad de dedicar diariamente de 5 a 30 min en silencio y relajación sentado en postura cómoda, siendo consciente de la respiración, creando un diálogo interno sobre su bienestar,
  - Indicando al asesorado la necesidad de practicar ejercicio físico de 20 a 40 minutos diario caminata, estiramiento, calistenia, yoga, natación, e
  - Indicando al asesorado que de acuerdo a su peso es la hidratación recomendada, cada 25 kilos equivale a 1 litro de agua natural o suero casero, cada 45 minutos un cuarto de taza, y una hora antes y una hora después de la ingesta de alimentos sólidos.
  
6. Establece canales de comunicación:
  - Estableciendo un lugar y fecha de seguimiento,
  - Proporcionando un canal de comunicación acorde a las posibilidades del asesorado, y
  - Atendiendo en tiempo el canal de comunicación conforme al requerimiento del asesorado.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

#### PRODUCTOS

1. El programa de alimentación seleccionada contiene:
  - Explicación y bases de Trofología,
  - Propuesta de mínimo seis comidas entre sólidos y líquidos basados en las combinaciones propuestas con Trofología,
  - Propuesta de alimentación Trofológica depurativa con insumos naturales como frutas para el desayuno , verduras, grasas naturales y algunos cereales en las demás comidas, así como los líquidos recomendados entre ellos jugos de verduras caseros hechos en extractor 3 veces al día / sólidos 80% crudo 30% cocido, con gran contenido de fibra y agua, libre de proteína animal y vegetal: carnes/lácteos/leguminosas/oleaginosas,
  - Propuesta de alimentación Trofológica regenerativa con insumos naturales como frutas para el desayuno, verduras, grasas naturales, cereales leguminosas y oleaginosas en las demás comidas, así como los líquidos recomendados entre ellos jugos de verduras caseros hechos en extractor 3 veces al día / sólidos, 70% crudo 30%cocido, con gran contenido de fibra y agua, libre de proteína animal: carnes/lácteos, agregando vegetal: /leguminosas/oleaginosas,
  - Contiene recomendaciones complementarias integrativas para la salud: Limpieza de lengua/ lavado de nariz/cepillado corporal en seco en ayunas, meditación, respiración consciente, actividad física (ejercicio), hidratación recomendada así como sueño y descanso,
  - Recomendaciones de hidratación según el peso del asesorado, y
  - Debe contener avisos y recomendaciones contundentes de los efectos del programa.
  
2. La Bitácora de asesorías subsecuentes contiene:
  - Fechas de inicio del programa,
  - Fecha de etapas del programa,
  - Avances en el objetivo de la asesoría,
  - Registro de cambios y mejora en hábitos, conforme a las medidas y datos tomados de la entrevista,
  - Registro de apego al programa recomendado al asesorado,
  - Autoevaluación del asesorado,



- Compara datos cualitativos de las características naturales observables mediante iris, uñas, lengua, cara, piel, conforme a las medidas y datos tomados de la entrevista, y
- Compara datos cuantitativos de Masa corporal por la medición de edad, peso, estatura, medidas de brazo, cintura, cadera y pierna, conforme a las medidas y datos tomados de la entrevista.

## GLOSARIO

- |   |   |
|---|---|
| 1. Criterios a considerar para no seleccionar un plan Trofológico depurativo y seleccionar un regenerativo: | Existencia embarazo, si se encuentra en periodo de Lactancia, existencia de desnutrición o anemia diagnosticados por su médico, si hay diagnóstico médico de depresión clínica, si ha habido reciente cirugía mayor de dos meses a la fecha de consulta, si existe deshidratación severa con uso de suero prescrito por su médico, si ha tenido recientemente o está en quimioterapia o radiofrecuencia, si ha tenido reciente pérdida de sangre por hemorragia de un mes a la fecha, si tiene alguna enfermedad crónica, si realiza ejercicio y de qué tipo. |
| 2. Recomendaciones complementarias integrativas:  | Limpieza de lengua, lavado de nariz, cepillado corporal en seco en ayunas, meditación, respiración consciente, actividad física (ejercicio), hidratación recomendada.   |
| 3. Suero casero:  | Preparación sueros:<br>1. Suero 01: 1 cucharada de bicarbonato por 1 lt de agua.<br>2. Suero 02: 2 cucharadas de miel de abeja, jugo de 4 o 5 limones, 1 cucharadita de sal de mar o rosa del Himalaya por 1 litro de agua.   |