



7 ALIMENTOS PARA 7 CUERPOS

Método “Siete Alimentos para Siete Cuerpos”
by Dr. Marcelo Suárez

Curso taller diseñado para proporcionar a los profesionales de la salud una comprensión profunda de un modelo integrativo basado en la sabiduría biológica y el rol central de las mitocondrias en la salud.

El programa aborda siete pilares fundamentales, denominados “alimentos”, que impactan directamente en los siete cuerpos (electromagnético, químico, físico, mental, emocional, social y ambiental), integrando biología evolutiva, fisiología mitocondrial y estilo de vida.

El curso combina fundamentos científicos, reflexión clínica y herramientas prácticas para aplicar el modelo en consulta y en intervención preventiva.

Objetivos del curso

Al finalizar este curso, los participantes serán capaces de:

- Comprender el papel central de la mitocondria en la producción de energía y en la fisiopatología de las enfermedades crónicas.
- Interpretar el impacto del entorno electromagnético, la luz y la naturaleza sobre la biología humana.
- Aplicar principios nutricionales basados en comida real, metabolismo mitocondrial e hidratación celular.
- Diseñar estrategias clínicas relacionadas con descanso, ejercicio y regulación del estrés.
- Integrar el concepto de “elecciones conscientes” como determinante clave en salud integral.
- Incorporar el Método Suárez en protocolos personalizados de prevención y recuperación.

Metodología del curso

El curso combina sesiones pregrabadas de aproximadamente 30 minutos cada una con recursos complementarios para maximizar el aprendizaje:

- Videoclases: estructuradas por capítulos.
- Lecturas y recursos adicionales: Artículos científicos, guías prácticas y estudios de caso.
- Actividades evaluativas: Resolución de caso clínico y autoevaluación para consolidar los conocimientos adquiridos.

CAPÍTULO 1: Las Mitocondrias & Naturaleza

1.1 Sabiduría biológica humana

- Magnitud celular y microbiota.
- El rol central de las mitocondrias.
- Energía biológica y cadena de transporte de electrones.
- Factores genéticos vs. estilo de vida.

1.2 Las 3 premisas del Método Suárez

- Dejar lo que nos hace mal.
- Empezar a querer lo que necesitamos.
- Conexión permanente con la naturaleza.

1.3 Los 5 acuerdos del Método

- Información.
- Concentración.
- Actitud.
- Acción.
- Constancia.

1.4 Naturaleza como primer alimento

- Sol y espectro electromagnético.
- Interacción luz-receptores biológicos.
- Luz azul y estrés oxidativo.
- Melatonina, apoptosis y autofagia.
- Filtros electromagnéticos.
- Earthing: fundamentos y aplicación práctica.
- Aire consciente y respiración nasal.

CAPÍTULO 2: Comida e Hidratación

2.1 Comida real y selección natural

- Evolución alimentaria.
- Selección artificial y modernización de cultivos.
- Impacto metabólico.

2.2 Principios nutricionales del Método Suárez

- Proteínas y grasas como protagonistas.
- Requerimiento proteico.
- Timing alimentario.
- Relación comida–luz–ejercicio.
- Evitación de métodos de cocción agresivos.
- Importancia del entorno en la ingesta.

CAPÍTULO 2: Comida e Hidratación

2.3 Evaluación clínica del peso

- IMC y limitaciones.
- Diferencia entre obesidad metabólica y masa muscular.

2.4 Hidratación mitocondrial

- Agua metabólica.
- Calidad del agua.
- Filtración y mineralización.
- Deuterio.
- Relación agua-grasa-sol.

CAPÍTULO 3: Descanso y Ejercicio

3.1 Descanso reparador

- Fases del sueño.
- Regulación hormonal.
- Relación sueño-mitocondria.

3.2 Ejercicio como estímulo biológico

- Fuerza.
- Aeróbico.
- HIIT.
- Impacto en masa muscular y grasa.
- Ejercicio y envejecimiento.

3.3 Fórmula de entrenamiento del Método Suárez

- Frecuencia mínima y óptima.
- Intensidad progresiva.
- Separación de comidas y descanso.
- Sostenibilidad en el tiempo.

CAPÍTULO 4: Desestreses y Elecciones

4.1 Estrés y procesamiento mental

- Consciente vs. subconsciente.
- Dirección vs. potencia mental.
- Impacto fisiológico del estrés.

4.2 Respiración consciente

- Ritmo nasal.
- Regulación autonómica.
- Práctica de 15 segundos por hora.

4.3 Elecciones como determinante de salud

- Personas.
- Música.
- Animales.
- Hobbies.
- Entorno social y ambiental.

4.4 Integración final

- “Dadle al organismo lo que necesita y dejadlo en paz.”
- Aplicación clínica del modelo completo.

**Método “Siete Alimentos
para Siete Cuerpos”
by Dr. Marcelo Suárez**

@aisaludintegrativa