



ASINCRÓNICO

CURSO CERTIFICADO
**"SALUD HORMONAL DE
LA MUJER EN EL ÁMBITO
DE LA NUTRICIÓN"**

20 HORAS PEDAGÓGICAS



DIRIGIDO A

- Profesional Nutricionista.
- Alumnos de pre grado, de carreras del área de la salud, principalmente nutrición y dietética.
- Alumnos de carreras del área de la salud que cursen sus prácticas profesionales, principalmente nutrición y dietética.

CARACTERÍSTICAS

- Horas pedagógicas: 20 horas
- Duración estimada: 1 mes
- Modalidad: 100% asincrónico
- Contenidos: 4 Módulos con 10 videoclases expositivas
- Material bibliográfico descargable y actualizado
- Incluye casos clínicos integrativos
- 1 evaluación final de selección múltiple

CERTIFICACIÓN

- 1 evaluación al finalizar el curso, con exigencia del 60% y nota mínima de aprobación un 5,0.
- Certificación dada por el servicio de capacitación y desarrollo, OTEC FORMED CAPACITACIÓN.
- Podrás descargar automáticamente el certificado con tu nombre, horas pedagógicas y nota obtenida.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar en los participantes las competencias teóricas y prácticas necesarias para comprender la fisiología hormonal femenina, identificar desequilibrios frecuentes y aplicar intervenciones nutricionales y de estilo de vida efectivas para optimizar la salud hormonal en mujeres en distintas etapas de la vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comprender la fisiología del sistema endocrino femenino, el rol de las principales hormonas y su relación con el metabolismo y la composición corporal.
- Analizar el impacto de la nutrición en el ciclo menstrual, reconociendo requerimientos y recomendaciones específicas según cada fase.
- Identificar los cambios hormonales a lo largo del ciclo vital de la mujer (preadolescencia, adolescencia, embarazo, lactancia, etapa fértil, perimenopausia y menopausia) y sus implicancias nutricionales.
- Reconocer los trastornos hormonales más frecuentes (como resistencia a la insulina, síndrome metabólico, hipotiroidismo y SOP) y aplicar estrategias nutricionales específicas para cada condición.
- Diseñar intervenciones que integren nutrientes clave, patrones alimentarios, suplementación y hábitos de vida, considerando ejercicio, ritmo circadiano y manejo del estrés.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en casos clínicos reales, desarrollando criterios para la planificación y seguimiento de estrategias nutricionales orientadas a la salud hormonal.

CONTENIDOS

MÓDULO 1: BASES DE LA SALUD HORMONAL Y SU RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN DE LA MUJER (4 HORAS)

CLASE 1	<ul style="list-style-type: none">Fisiología básica del sistema endocrino. Principales hormonas y su rol en el metabolismo de la mujer.
CLASE 2	<ul style="list-style-type: none">Relación entre nutrición y ciclo menstrual. Recomendaciones para cada fase.

MÓDULO 2: NUTRICIÓN Y HORMONAS EN DISTINTAS ETAPAS DEL CICLO DE LA VIDA DE LA MUJER (4 HORAS)

CLASE 3	<ul style="list-style-type: none">Cambios hormonales y nutrición en la preadolescencia, adolescencia, embarazo y lactancia.
CLASE 4	<ul style="list-style-type: none">Cambios hormonales y nutrición en etapa fértil de la mujer, perimenopausia y menopausia.

MÓDULO 3: TRASTORNOS HORMONALES FRECUENTES EN LA MUJER Y SU ABORDAJE NUTRICIONAL (6 HORAS)

CLASE 5	<ul style="list-style-type: none">Abordaje nutricional en Resistencia a la insulina y Diabetes tipo 2.
CLASE 6	<ul style="list-style-type: none">Abordaje nutricional en Síndrome metabólico e Hipotiroidismo.
CLASE 7	<ul style="list-style-type: none">Abordaje nutricional en Síndrome de ovario poliquístico (SOP) y disfunciones hormonales relacionadas.

CONTENIDOS

MÓDULO 4: ESTRATEGIAS NUTRICIONALES Y ESTILO DE VIDA PARA OPTIMIZAR LA SALUD HORMONAL DE LA MUJER (6 HORAS)

CLASE 8	<ul style="list-style-type: none">Nutrientes clave, patrones alimentarios y suplementación en salud hormonal de la mujer.
CLASE 9	<ul style="list-style-type: none">Rol del ejercicio físico, ritmo circadiano y manejo del estrés en la optimización de la salud hormonal de la mujer.
CLASE 10	<ul style="list-style-type: none">Casos clínicos integrativos: planificación de intervenciones nutricionales.

DOCENTE



JAVIERA SALAZAR
NUTRICIONISTA

Máster en Nutrición, Salud y Mujer (Universidad Complutense de Madrid).

Desde 2016 ha desarrollado su labor en distintos contextos de salud pública y privada. Actualmente, se desempeña como docente en la Universidad Santo Tomás, sede Talca. Además, realiza consultas nutricionales en Nido 7 Colores y de forma online, enfocándose en la atención integral de mujeres, gestantes, lactantes y niños.