



MICRONUTRICIÓN 360°

Estrategias Integrales para
Profesionales de la Salud

Curso diseñado específicamente para profesionales del ámbito la salud que desean profundizar en el impacto de la micronutrición sobre la salud y el bienestar. El programa de Micronutrición 360° abarca una exploración exhaustiva de los micronutrientes y su papel crucial en el funcionamiento óptimo del cuerpo humano y el apoyo en el tratamiento de diversas patologías.

Este curso no solo ofrece una comprensión profunda de la micronutrición, sino que también proporciona herramientas y estrategias prácticas para aplicar estos conocimientos en la práctica clínica diaria, mejorando la calidad de vida de los pacientes y potenciando la efectividad de los tratamientos médicos.

Objetivos del curso

Al finalizar este curso, los participantes serán capaces de:

- Comprender en profundidad los fundamentos de la micronutrición.
- Aplicar herramientas y estrategias prácticas de micronutrición en su práctica clínica diaria.
- Mejorar la calidad de vida de sus pacientes a través de intervenciones basadas en micronutrición.
- Potenciar la efectividad de los tratamientos médicos mediante el uso complementario de la micronutrición.

Metodología del curso

El curso combina sesiones pregrabadas de aproximadamente 40 minutos cada una con recursos complementarios para maximizar el aprendizaje:

- Videoclases: Cada módulo incluye clases grabadas con contenido didáctico y actualizaciones científicas.
- Lecturas y recursos adicionales: Artículos científicos, guías prácticas y estudios de caso.
- Actividades evaluativas: Resolución de casos clínicos y autoevaluaciones para consolidar los conocimientos adquiridos.

MÓDULO 1: Bases de la Micronutrición

Capítulo 1: Bases de la micronutrición

- Definición y objetivos de la disciplina micronutricional.
- Alteraciones orgánicas y funcionales.
- Mediciones alteraciones

Capítulo 2: Deficiencias Marginales y Evidencia Científica

- Subcarencias y deficiencias
- Causas
- Depleciones
- Evidencias científicas

Capítulo 3: Vitaminas para un Funcionamiento Celular Óptimo

- Micronutrientes Vitaminas
 - Hidrosolubles
 - Liposolubles

Capítulo 4: Minerales para un Funcionamiento Celular Óptimo

- Minerales y su fisiología
 - Funciones
 - Fuentes y medición
 - Ingestas
 - Deficiencias y carencias
 - Suplementación indicaciones

MÓDULO 2: Usos de la Micronutrición

Capítulo 1: Una Herramienta en la práctica diaria

- Historia Clínica
- Cuestionarios complementarios.
- Guías micronutrientes
- Consecuencias deficiencias subclínicas

Capítulo 2: Interacciones Fármaco - Nutriente

- Interacciones farmacocinéticas: metabolismo y enfermedades crónicas.
- Interacciones fármaco - nutrientes, y fármaco - plantas medicinales.
- Recursos para la comprobación de interacciones.

Capítulo 3: Tipo de Dieta y Enfermedades Crónicas

- Tipos de dietas y marcadores.
- Análisis de los cambios en la alimentación moderna.
- Deficiencias Micronutricionales

MÓDULO 3: Enfoque clínico y abordaje integral de la salud digestiva

Capítulo 1: Funciones del Aparato Digestivo y Anatómico

- Bases anatómicas y fisiológicas.
- Irrigación intestino delgado - colon
- Motilidad, sistema nervioso
- Funciones generales del aparato digestivo
- Funciones integrativas

Capítulo 2: Sistema Digestivo Alto

- Importancia microbiota oral
- Consecuencias digestivas - tratamientos
- Esófago - ERGE / tratamiento
- Estómago y patologías - tratamientos

Capítulo 3: Sistema Digestivo Medio

- Microbiota - páncreas - intestino delgado
- Afecciones digestivas frecuentes I - tratamientos

Capítulo 4: Sobrecrecimiento Bacteriano del Intestino Delgado

- Afecciones digestivas frecuentes II - tratamientos

Capítulo 5: Colon, Barrera Intestinal y Microbiota

- Interacción de la microbiota
- Constipación : causas y tratamiento
- Intestino irritable
- Barrera intestinal y hiperpermeable
- Microbiota y disbiosis

MÓDULO 4: Sistema Inmune: Abordaje Integral y micronutrición

Capítulo 1: Función de los micronutrientes en la Inmunidad I

- Anatomía y fisiología del sistema inmunitario
- Funciones del sistema inmunitario
- Tipos de respuesta inmunitaria

Capítulo 2: Función de los micronutrientes en la Inmunidad II

- Inmunonutrición
- Nutrientes e inmunidad
- Acción de los micronutrientes en las diferentes funciones inmunitarias

Capítulo 3: Inmunidad: Impacto del Estilo de Vida

- Factores del individuo
- Inmunometabolismo
- Estado intestinal en el SI
- Actividad física en el SI
- Mitocondria, antioxidante y vitamina D

Capítulo 4: Respuestas del Sistema Inmunitario y Relación con Enfermedades

- Respuesta a la infección
- Infección bacteriana
- Fallas del SI
- Infección por virus
- Infección por hongos
- Inmunodeficiencias
- Micronutrición: prevención y soporte

MÓDULO 5: Equilibrio Ácido Base e Inflamación: micronutrición

Capítulo 1: Radicales libres y estrés oxidativo

- Radicales libres: fisiopatología
- Estrés oxidativo: efectos y patologías
- Procesos de glicación
- Lucha antioxidante: medición y micronutrientes

Capítulo 2: Ácidos grasos

- Bioquímica: química orgánica
- Funciones ácidos grasos
- Micronutrición y ácidos grasos
- Usos prácticos: acción de la micronutrición

Capítulo 3: Equilibrio Ácido base

- Definición, fisiología y pH
- Transtornos del equilibrio ácido básico
- Equilibrio ácido básico y PRAL
- Diagnóstico de la acidosis metabólica de bajo grado
- Micronutrición para la acidosis metabólica de bajo grado

Capítulo 4: Inflamación

- Mecanismos bioquímicos y causas
- Inflamación y micronutrición
- Ácidos grasos e inflamación
- Polifenoles e inflamación

MÓDULO 6: Salud Cardiovascular

Capítulo 1: Cardiovascular: generalidades y factores de riesgo

- Repaso anatómico y fisiológico
- Factores de riesgo cardiovascular
- Micronutrición cardioprotectora

Capítulo 2: Síndrome metabólico y resistencia a la insulina

- Definición y consenso del síndrome metabólico
- Causas, factores de riesgo y tratamiento micronutricional en síndrome metabólico
- Insulinorresistencia : causas, nutrición y micronutrición

Capítulo 3: Riesgo metabólico: tejido adiposo, inflamación y obesidad

- Factores y clasificación del riesgo cardiometabólico
- Marcadores de riesgo cardiometabólico: recomendaciones
- Tejido adiposo, inflamación y obesidad
- Tratamiento

MÓDULO 7: Micronutrición y envejecimiento

Capítulo 1: Envejecimiento y Longevidad

- Evolución
- Vejez vs Envejecimiento
- Causas del envejecimiento
- Deterioro, disfunciones y senescencia
- Micronutrición y prevención

Capítulo 2: Envejecimiento: Aparato Digestivo y Osteo-Articular

- Cambios durante el envejecimiento digestivo y osteo-articular
- Factores que influyen en el envejecimiento digestivo y osteo-articular
- Resultados del envejecimiento digestivo y osteo-articular
- Intervenciones terapéuticas digestivo y osteo-articular

Capítulo 3: Envejecimiento: Salud Cardio-metabólica, Cerebral y Energía

- Envejecimiento y salud
- Situaciones que comprometen la salud cardiovascular
- Prevención cardiovascular
- Salud cerebral y energía: dinámicas durante el envejecimiento
- Trastornos del envejecimiento en la salud cerebral
- Causas del envejecimiento cerebral, prevención y tratamiento paliativo

Capítulo 4: Envejecimiento: Principales Manifestaciones Clínicas

- Envejecimiento dermoestético: factores, implicaciones y prevención
- Envejecimiento y hormonas sexuales: afectaciones

MÓDULO 8: Cronobiología nutricional y micronutrientes cerebrales

Capítulo 1: Función Cerebral y Cronobiología Nutricional

- Ritmos biológicos
- Papel de los ritmos circadianos
- Cronobiología de los macronutrientes
- Alteraciones vinculadas a déficits en neuromediadores
- Cronobiología de las ingestas dietéticas

Capítulo 2: Macronutrientes y Micronutrientes

- Neuronutrición y neuroprotección
- Necesidades nutricionales del cerebro
- Micronutrientes cerebrales
- Macronutrientes: nutrición neuroprotectora

Capítulo 3: Neurotransmisores y Precursores cerebrales

- Síntesis de los neurotransmisores
- Neurotransmisores en la vida cotidiana
- Sueño
- Cronodisrupción
- Apoyo biológico para el equilibrio neuroquímico

MÓDULO 9: Micronutrición en las diferentes etapas de la mujer

Capítulo 1: Mujer. Embarazo y Lactancia

- Gestación y micronutrición: necesidades
- Lactancia: necesidades madre & lactante

Capítulo 2: Mujer. Síndrome Premenstrual y Menopausia

- Hormonas femeninas
- Transtornos del ciclo menstrual
- Síndrome premenstrual y micronutrición
- Menopausia y micronutrición

Capítulo 3: Mujer. Infecciones del Tracto Genitourinario

- Microbiota vaginal : vaginosis bacteriana
- Candidiasis vulvovaginal: causas
- Nutrición y micronutrición para la candidiasis vaginal
- Infecciones urinarias
- Tratamiento infecciones urinarias

MÓDULO 10: Dermatología y dermoestética: nutrición celular

Capítulo 1: Bases de la Dermatología Integrativa

- Estructura y funciones de la piel
- Afecciones dermatológicas frecuentes y abordaje de las mismas
 - Acné
 - Rosácea
 - Dermatitis atópica
 - Psoriasis

Capítulo 2: Tricología

- Fisiología y composición
- Efluvios
- Alopecias: causas y abordaje

Capítulo 3: Dermoestética

- Envejecimiento cutáneo: factores y deficiencias
- Aportes necesarios para el envejecimiento cutáneo
- Introducción a protocolos micronutricionales específicos
 - Melasma
 - Celulitis y lipodistrofias

Estrategias Integrales para Profesionales de la Salud

@aisaludintegrativa
