



MICRONUTRICIÓN FEMENINA

Bases de la Micronutrición
Femenina: Etapas de la
Vida

Curso que profundiza en cómo la micronutrición puede acompañar de manera eficaz los distintos momentos del ciclo vital femenino, aportando herramientas clínicas para optimizar el bienestar físico, hormonal y metabólico.

El programa comienza estableciendo los fundamentos de la micronutrición: función y medición de vitaminas y minerales, detección de deficiencias marginales y criterios para comprender cómo estos desequilibrios impactan en el funcionamiento celular y en la salud global. A partir de esta base, se revisan los usos clínicos de la micronutrición, las interacciones con fármacos y los efectos de los patrones alimentarios modernos en las enfermedades crónicas más frecuentes.

Se adentra en las particularidades de la fisiología femenina y en las necesidades nutricionales propias de cada etapa: embarazo, lactancia, ciclo menstrual, síndrome premenstrual y menopausia. Se abordan las alteraciones más comunes del tracto genitourinario, desde vaginosis y candidiasis hasta infecciones urinarias, integrando el papel de la microbiota, la alimentación y el soporte micronutricional adecuado.

Se trata de una formación diseñada para proporcionar a los profesionales de la salud una visión clara, actualizada y práctica sobre cómo utilizar la micronutrición para acompañar la salud de la mujer de forma personalizada y efectiva.

Objetivos del curso

Al finalizar este curso, los participantes serán capaces de:

- Fundamentos de la nutrición celular aplicados al contexto femenino.
- Identificar déficits micronutricionales frecuentes según etapa hormonal o reproductiva.
- Estrategias nutricionales específicas para el embarazo, la lactancia y la menopausia.
- Proponer intervenciones preventivas y terapéuticas en infecciones urinarias o genitales recurrentes.

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: 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

Bases de la Micronutrición Femenina: Etapas de la Vida

@aisaludintegrativa
