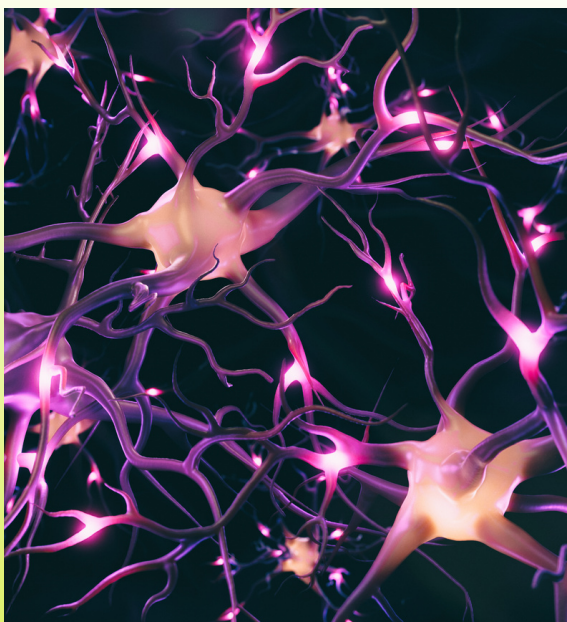




# NUTRICIÓN CEREBRAL Y RITMOS BIOLÓGICOS

Estrategias  
Micronutricionales y  
Cronobiología

Este curso ofrece una mirada integradora que conecta nutrición, cronobiología y función neuroquímica para entender cómo influyen en la energía mental, el equilibrio emocional, el sueño y el rendimiento cognitivo.

A lo largo del programa se revisan los micronutrientes, macronutrientes y patrones dietéticos que sostienen la actividad cerebral, así como los factores que pueden comprometerla, desde deficiencias subclínicas hasta interacciones fármaco-nutriente. Sobre esta base, se profundiza en los ritmos biológicos, la sincronización circadiana y la forma en que el momento de las ingestas impacta en los neuromediadores y en la regulación del bienestar.

Aborda la síntesis de neurotransmisores, sus precursores nutricionales y las alteraciones derivadas de desequilibrios en la organización temporal del cuerpo, ofreciendo estrategias prácticas para apoyar el equilibrio neuroquímico y mejorar la calidad del sueño, la concentración y la estabilidad emocional.

Una formación pensada para profesionales que desean incorporar la nutrición cerebral y la cronobiología a su práctica, con criterios claros y herramientas aplicables en el acompañamiento clínico.

### **Objetivos del curso**

Al finalizar este curso, los participantes serán capaces de:

- Comprender los fundamentos de la cronobiología nutricional
- Identificar nutrientes esenciales para la síntesis de neurotransmisores y la neuroplasticidad.
- Aplicar estrategias de micronutrición para mejorar el sueño, el estado de ánimo y la función neuroendocrina.
- Incorporar el enfoque crononutricional en la práctica personalizada.

### **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: 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 Precusores cerebrales

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

---

## **Estrategias Micronutricionales y Cronobiología**

@aisaludintegrativa

---