

SALUD MENSTRUAL Y
ALIMENTACIÓN
AULA VIRTUAL
(96 horas)

Objetivo:

- Comprender cómo funciona la fisiología de la mujer, las alteraciones hormonales y la alimentación asociada al ciclo menstrual. Además de conocer la importancia de salud mental y ejercicio físico en la mujer, para poder desarrollar un ciclo menstrual sano.

Dirigido a:

- Licenciados en nutrición, médicos, dietistas, licenciados en enfermería, licenciados en educación física.

Reconocimiento:

- Al finalizar tu programa recibirás:
 - **Diploma Digital** con **validez curricular** y **tecnología Blockchain** con código QR y de verificación.

¿Por qué UVM?

Tenemos **más de 60 años** de **experiencia académica**, más de **150 programas educativos** y más de **180 programas de excelencia** a nivel nacional.

Adquieres **conocimientos y habilidades esenciales** que puedes **aplicar de inmediato** en tu **actividad profesional**.

Los **profesores** que imparten las **Certificaciones y Diplomados** son **expertos reconocidos** en sus campos.

Tienes **flexibilidad educativa** que te permite **estudiar a tu ritmo**, a **cualquier hora** y en **cualquier lugar**.

Los **Diplomados y Certificaciones UVM** enriquecen tu **CV** y te posicionan como **el mejor candidato**.

Al estudiar el programa podrás:

Diferenciación como especialista en nutrición hormonal femenina.



Capacidad para guiar a mujeres en su alimentación, nutrición y suplementación, tanto en deportistas como en mujeres con desajustes hormonales.



Mejores ingresos económicos por la especialización.



MÓDULOS

01 Fisiología de la mujer y ciclo menstrual

1. Fisiología del ciclo menstrual
2. Principales hormonas del ciclo menstrual
3. Fases del ciclo ovárico y uterino
4. Composición corporal en la mujer
5. Ciclo menstrual, quinto signo vital
6. Registro de ciclo menstrual
7. Menarca, perimenopausia y menopausia

02 Alteraciones del ciclo menstrual

1. Ismenorrea y menorragia
2. Hiperestrogenismo y déficit de progesterona
3. Hipotiroidismo
4. Síndrome de ovario poliquístico
5. Síndrome de Mittelschmerz
6. Endometriosis y adenomiosis
7. Síndrome premenstrual y trastorno disfórico premenstrual
8. Amenorrea hipotalámica
9. Prolactina alta
10. Fertilidad y anticonceptivos hormonales

03 Alimentación y dietoterapia para el ciclo menstrual

1. Salud digestiva y ciclo menstrual
2. Alimentación antiinflamatoria
3. Nutrientes para potenciar las fases del ciclo menstrual
4. *Seed cycling*
5. Revisión de alimentos prohibidos y tendencias alimentarias
6. Disruptores endocrinos
7. Requerimientos nutricionales y suplementación en la mujer

04 Salud hormonal en la mujer deportista

1. Fisiología de la mujer deportista
2. Triada de la atleta
3. Disponibilidad energética y síndrome de deficiencia energética relativa en el deporte
4. Ciclo menstrual y *performance* deportivo
5. Anticonceptivos hormonales y *performance* deportivo
6. Requerimientos nutricionales y suplementación deportiva para la mujer atleta

05 Aspectos psicológicos implicados en el ciclo menstrual

1. Ritmos circadianos en la salud de la mujer
2. Hormonas y salud menstrual
3. Estrés, emociones y ciclo menstrual
4. Trastorno disfórico premenstrual
5. Repercusiones psicológicas del uso de anticonceptivos hormonales
6. Aspectos socioculturales de la menstruación

06 Ejercicio físico en el ciclo menstrual y proyecto final

1. Fluctuaciones hormonales y ejercicio físico
2. Ejercicio físico en alteraciones del ciclo menstrual
3. Entrenamiento de fuerza y masa muscular
4. Actividad física no asociada al ejercicio y salud hormonal
5. Valoración, diagnóstico, cálculo y presentación de caso final

Beneficios de la modalidad

Clases en vivo, actividades interactivas y casos prácticos. Puedes interactuar con profesores y otros alumnos para tener una experiencia más enriquecedora.

Networking. Tienes la oportunidad de construir una red de contactos profesionales con otras personas que tienen intereses similares o se desempeñan en el mismo ámbito.

Asesoría y acompañamiento. Cuentas con un facilitador por módulo para guiarte durante tu curso.

Aplica lo que aprendas de forma inmediata.

Nota: Si no asistes a las sesiones en vivo con el profesor en las fechas y horarios establecidos, tendrás 30 días naturales para ver completa la grabación de la clase en Teams® y realizar la actividad asignada para que acredites el módulo.

SÉ PARTE DE LA UVM



@uvmmx



uvm



@uvmmx



uvm.mx