



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 UVM con validez curricular y tecnología Blockchain con código QR y de verificación.**

¿Por qué UVM?

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 aplicables de manera inmediata a tu actividad profesional.

Los profesores que imparten las Certificaciones y Diplomados siguen un modelo de enseñanza con ejemplos reales, pues cada uno de ellos es experto y reconocido en su campo.

Flexibilidad educativa que te permite estudiar a tu ritmo, a cualquier hora y en cualquier lugar.

Los Diplomados y Certificaciones de 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.

MÓDULOS

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.

MÓDULOS

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.

Estudia a tu ritmo. Consulta todas las sesiones grabadas en el horario que más te convenga.

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