



PROGRAMA CURSO: NUTRICIÓN EN SALUD MENSTRUAL

Este curso está diseñado para ofrecer una comprensión integral de la salud hormonal femenina, con un enfoque clínico y nutricional. A través de dos módulos detallados, exploraremos los aspectos clave del ciclo menstrual, los trastornos hormonales más comunes, y las estrategias alimentarias y de estilo de vida que pueden apoyar a las mujeres en diferentes etapas de su salud hormonal. Abordaremos temas como la fisiología del ciclo menstrual, el manejo del síndrome premenstrual, el síndrome de ovario poliquístico (SOP), la menopausia y su impacto metabólico, proporcionando herramientas prácticas para mejorar el bienestar físico y emocional. Además, se profundizará en la importancia de una consulta respetuosa y basada en evidencia, integrando la salud menstrual a través de una ficha clínica nutricional adaptada. Este curso está dirigido a profesionales de la salud que deseen especializarse en el apoyo nutricional y holístico a las mujeres en todas las fases de su ciclo hormonal.

OBJETIVO GENERAL:

Actualizar los conocimientos, y adquirir herramientas para aplicar en consulta respecto de la nutrición en salud menstrual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Comprender la fisiología del ciclo menstrual y los trastornos hormonales más comunes, así como su impacto en la salud femenina.
- Desarrollar estrategias nutricionales específicas para el manejo de condiciones como el síndrome premenstrual, el síndrome de ovario poliquístico (SOP) y los síntomas de la menopausia.
- Integrar un enfoque respetuoso y basado en evidencia en las consultas, ofreciendo recomendaciones personalizadas de salud hormonal y nutrición.
- Aprender a utilizar una ficha clínica nutricional que permita evaluar y abordar de manera integral la salud menstrual y hormonal de la paciente.



EQUIPO DOCENTE:

Marcela Paz Calderón Giroz	Especialista en Salud Integral de la Mujer Master, Diplomados y cursos de actualización en Psicología de la alimentación, Ginecología, Salud Menstrual y Fertilidad Diplomada en Acupuntura con especialidad en Ginecología FUndadora de: www.alimentatufertilidad.com @alimentartufertilidad
-----------------------------------	---

CONTENIDOS:

	Tópicos	Fecha	Horas
MÓDULO 1: SALUD Y NUTRICIÓN EN EL CICLO MENSTRUAL	<ul style="list-style-type: none">● Introducción a la importancia de la salud integral de la mujer.● Fisiología del ciclo menstrual (fases y hormonas).● Indicadores de salud menstrual: Identificación de los signos y síntomas que reflejan una salud menstrual óptima y cómo detectarlos en cada fase del ciclo.● ¿Cambia la alimentación durante el ciclo menstrual? ¿Qué alimentos incluir o evitar?<ul style="list-style-type: none">○ Requerimientos nutricionales durante las fases del ciclo, qué alimentos pueden favorecer o perjudicar la salud menstrual y hormonal.● Recomendaciones dietéticas prácticas para la alimentación según el momento del ciclo menstrual.● Recomendaciones de actividad física durante la fase del ciclo menstrual.● Importancia de la integración de una ficha clínica nutricional que integre la salud menstrual.	Sábado 10 de mayo del 2025	10 a 13 hrs



	Tópicos	Fecha	Horario
MÓDULO 2: PRINCIPALES TRASTORNOS Y CAMBIOS HORMONALES	<ul style="list-style-type: none">● Trastornos hormonales del ciclo menstrual: Causas, síntomas y la relación entre la disfunción hormonal y la salud menstrual.● Síndrome premenstrual y cambios del estado anímico: ¿Qué sucede en el cuerpo? ¿Cómo impactan los alimentos en los síntomas?.● Fisiopatología del síndrome de ovario poliquístico (SOP).● Principales estrategias nutricionales en los tratamientos del SOP.● Menopausia: Cambios hormonales e impacto metabólico.● Estrategias alimentarias para reducir síntomas como fatiga, inflamación y cambios anímicos en los cambios hormonales.● Casos clínicos:<ul style="list-style-type: none">○ Estrategias nutricionales en una mujer con síndrome premenstrual severo.○ Manejo nutricional en una mujer con síntomas menopáusicos persistentes.	Sábado 24 de mayo del 2025	9 a 13 hrs



A CONSIDERAR:

DIRIGIDO A:

Estudiantes desde 3er y 4to año de la carrera de Nutrición y dietética, y nutricionistas.

CLÁUSULA:

En caso de que el curso tenga menos de 10 inscritos, el Colegio de Nutricionistas se guarda los derechos de reprogramarlo.

Posterior a la realización del curso, se compartirá la grabación del curso por un tiempo limitado (**1 mes**), además, el **compartir el PDF o power point de la clase queda a criterio únicamente de cada docente.**

El/la estudiante que no presente la debida justificación a otec@colegiodenutricionistas.cl para no rendir la prueba de conocimientos antes de cerrar los plazos, recibirá única y exclusivamente el certificado de participación al curso.

Cada curso viene con certificado, y en el certificado se especifican horas y notas del curso.

Fechas de evaluación:

El plazo para realizar la prueba será hasta el **Domingo 1 de junio a las 00:00 hrs.**
Prueba online (Google form).

Envío de Certificados:

Los certificados siempre se envían en un margen de **3 días hábiles** posterior al cierre de la prueba.

El curso es **GRABADO (ASINCRÓNICO)**, contarán con un foro apto para dejar todas las consultas pertinentes.