



Pensum de Estudio

ALIMENTACION CORRECTA

NUTRIGENOMICA

EPIGENETICA

- **Mes 1: Fundamentos Anatómicos (20 horas)**

- Anatomía del sistema digestivo: Estructura de órganos desde boca hasta intestino grueso
- Procesos fisiológicos: Digestión mecánica vs química, rol de enzimas y jugos gástricos
- Microbioma intestinal: Interacción bacterias-beneficios nutricionales

Mes 2: Bioquímica Nutricional (20 horas)

Clase presencial 5 de Abril

Clase virtual 8 de Abril 7 pm, 15, 22, 29

- Macronutrientes:
 - Proteínas: Valor biológico y cálculo de requerimientos
 - Lípidos: Tipos de ácidos grasos y su metabolismo
 - Carbohidratos: Índice glucémico y fibra dietética
- Micronutrientes:
 - 13 vitaminas esenciales: Fuentes y biodisponibilidad
 - 16 minerales clave: Funciones en homeostasis

Mes 3: Metabolismo Celular (20 horas)

Sabado 10 de Mayo

13 Clase virtual, 20, 27 de Mayo

- Vías metabólicas: Primas, Secundarias, terciarias, cuaternarias
- Entendimiento del Eter
- Glucólisis, ciclo de Krebs, beta-oxidación
- Metabolismo proteico: Ciclo de la urea y balance nitrogenado
- Regulación hormonal: Insulina, glucagón y leptina

Mes 4: Detoxificación y Ayuno (20 horas)

junio 7 presencial

10,17, 24 7 pm virtual

- Sistemas de detox hepática: Fases I y II de biotransformación
- Protocolos de ayuno:
 - Intermitente 16/8 vs 24h
 - Efectos en autofagia celular
- Alimentos detox: Crucíferas, cúrcuma y alimentos ricos en glutatión
- Suplementacion

Mes 5: Planificación Alimentaria (20 horas)

Julio 5 presencial

Virtual 8, 15, 22, 7 pm

- Desayunos funcionales: Combinaciones proteína-fibra-grasa saludable
- Errores comunes:
 - Exceso de carbohidratos simples
 - Deficiencia proteica matinal
- Compra inteligente:
 - Lista del 50-30-20 (vegetales-proteínas-granos)
 - Interpretación de etiquetado nutricional
 - Suplementacion

Mes 6: Manejo de Dietas (20 horas)

Agosto 9 presencial, 12, 19,26 virtual

- Fracaso en pérdida de peso:
 - 5 causas metabólicas principales
 - Síndrome de adaptación metabólica
- Dietas comparativas:
- Tipo
- Ventajas
- Riesgos
- Keto
- Control glucémico
- Control glucémico
- Cetosis patológica
- Low-carb
- Pérdida peso rápida
- Fatiga adrenal
- Paleo
- Alimentos naturales
- Suplementacion

Mes 7: Alimentación Práctica (20 horas)

Sept 6 presencial

9,16,23,30 Virtual

- Comer fuera:
 - Técnicas para seleccionar menús
 - Control de porciones en restaurantes
 - Manejo de tentaciones sociales
- Ejercicio y nutrición:
 - Timing nutricional pre/post entrenamiento
 - Hidratación electrolítica
 - Suplementacion

Mes 8: Nutrición Cardiovascular (20 horas)

Octubre 4 Presencial

7,14,21,28 Virtual

- Protocolo DASH: Adaptación a diferentes grados de hipertensión
- Alimentos cardioprotectores:
 - Ácidos grasos omega-3 (EPA/DHA)
 - Polifenoles del cacao y té verde
 - Fitoesteroles naturales

Mes 9: Antioxidantes y Longevidad (20 horas)

Noviembre 8 Presencial

4,11,18,25 Virtual

- Mecanismos antienvjecimiento:
 - Neutralización de radicales libres
 - Activación de sirtuínas
 - Protección telomérica
- Superalimentos:
 - Bayas (antocianinas)
 - Cúrcuma (curcumina)
 - Brócoli (sulforafano)

Mes 10: Integración Práctica (20 horas)

Diciembre 13 Graduacion

2,9 virtual

- Taller de menús:
 - Diseño semanal considerando estacionalidad
 - Técnicas batch cooking
- Caso integrador:
 - Plan nutricional para síndrome metabólico
 - Acompañamiento en cambios de hábitos

Mes 10: Integración

- Metodología:
- 40% clases teóricas interactivas
- 30% análisis de casos clínicos reales
- 20% talleres prácticos de cocina
- 10% evaluaciones competenciales
- Incluye protocolos actualizados de la OMS y estudios recientes sobre crononutrición y epigenética alimentaria, con enfoque en aplicación clínica y comunitaria.

GRADUACION Y ENTREGA DE CERTIFICADOS

2/1/25, 15:55

sacccs.access.gob.ec/publico/talentohumano/terapiasalt/operter/certificado_9193.pdf



https://sacccs.access.gob.ec/publico/talentohumano/terapiasalt/operter/certificado_9193.pdf

1/1



Scanned with
CamScanner

CEUs

CEUS



- Crédito Académico de Unidades de Educación continua (CEU) para desarrollo profesional:
- Las CEU (Continuing Education Units, o Unidades de Educación Continua) son una medida utilizada para cuantificar la participación en actividades de formación continua no formal o no tradicional.
- **Las Unidades de Educación Continua proporcionan un registro permanente de los logros académicos de un individuo que completó una o más experiencias educacionales importantes sin créditos**
- Validas y reconocidos por el apostillado del los organizadores del evento en cualquier país del mundo, medica verificable con sistema de asistencia, aprobación y duración.
- Flexibilidad en la Educación: Permiten a los profesionales participar en diversas actividades educativas, incluyendo cursos en línea, seminarios, conferencias y programas de formación interna.
- Obtención de CEUs
- Los profesionales pueden obtener CEUs a través de una variedad de actividades, que incluyen:
- Cursos de formación, Talleres y seminarios, Programas de aprendizaje en línea, Conferencias y eventos de networking