



ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

DIPLOMADO EN
Nutraceuticos,
Herbolaria y
Alimentación
Plant-Based



A DISTANCIA





DIPLOMADO EN NUTRACÉUTICOS, HERBOLARIA Y ALIMENTACIÓN PLANT-BASED

OBJETIVO DEL DIPLOMADO

Descubre cómo utilizar nutracéuticos, herbolaria y alimentación basada en plantas de manera crítica y segura, transformando tu bienestar personal y fomentando un estilo de vida más saludable y sostenible.



¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

Este programa te ofrece una formación única que integra la salud, la nutrición y la sustentabilidad, permitiéndote utilizar los nutracéuticos, la herbolaria y la alimentación basada en plantas de manera crítica, segura y basada en evidencia. Accede a contenidos sólidos impartidos por especialistas en nutrición, biotecnología, herbolaria y sustentabilidad para transformar tu bienestar personal y comunitario.

¿QUÉ APRENDERÁS?

- Adquirirás conocimientos claros y accesibles sobre los principios fundamentales de bioquímica y nutrición.
- Identificarás los principales nutracéuticos y comprenderás su rol en la prevención y el apoyo a la salud.
- Explorarás el uso responsable de la herbolaria fundamentado en la evidencia científica disponible.
- Analizarás los beneficios y desafíos de implementar una alimentación basada en plantas (plant-based).
- Desarrollarás un criterio crítico para diferenciar entre prácticas seguras y mitos comunes en torno a la herbolaria y los nutracéuticos.



¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

Dirigido a público general con interés en temas de bienestar, alimentación saludable y sostenibilidad. Está pensado para personas que buscan mejorar su salud y la de su comunidad a través del uso de nutracéuticos, herbolaria y alimentación basada en plantas.

No es necesario contar con formación previa en ciencias de la salud para participar en este diplomado.

COMPETENCIAS A DESARROLLAR



Analizar los beneficios y riesgos de la alimentación plant-based.



Desarrollar un criterio crítico para diferenciar entre prácticas seguras y mitos en torno a nutracéuticos y herbolaria.



Tomar decisiones informadas sobre el uso de estas herramientas en la vida personal, familiar o comunitaria.



Contribuir a la promoción de la salud y la sostenibilidad.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

**MODALIDAD:**

A distancia

**NIVEL:**

Introductorio

**HORARIO:**

Martes y jueves de 18:00 a 22:00 hrs

**DURACIÓN:**

96 horas
(4 meses)

**MÓDULOS:**

4 módulos

**INVERSIÓN:**

Inscripción \$4,500 y 4
colegiaturas de \$4,500 MXN



PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO 1

Fundamentos de bioquímica y nutrición

- 1.1. Introducción a la bioquímica: moléculas de la vida
- 1.2. Agua, electrolitos y equilibrio ácido-base
- 1.3. Hidratos de carbono: funciones, digestión y metabolismo
- 1.4. Lípidos: tipos, funciones y metabolismo
- 1.5. Proteínas: estructura, funciones y metabolismo
- 1.6. Vitaminas y minerales: funciones esenciales y deficiencias

MÓDULO 2

Nutraceuticos: ciencia y aplicaciones

- 2.1. Definición y clasificación de nutracéuticos
- 2.2. Antioxidantes: polifenoles, carotenoides y vitaminas
- 2.3. Probióticos y prebióticos: microbiota y salud intestinal
- 2.4. Ácidos grasos omega-3 y omega-6 en salud cardiovascular y cerebral
- 2.5. Péptidos bioactivos y otros compuestos funcionales
- 2.6. Regulación, seguridad y riesgos en el consumo de nutracéuticos



MÓDULO 3

Herbolaria: tradición y evidencia

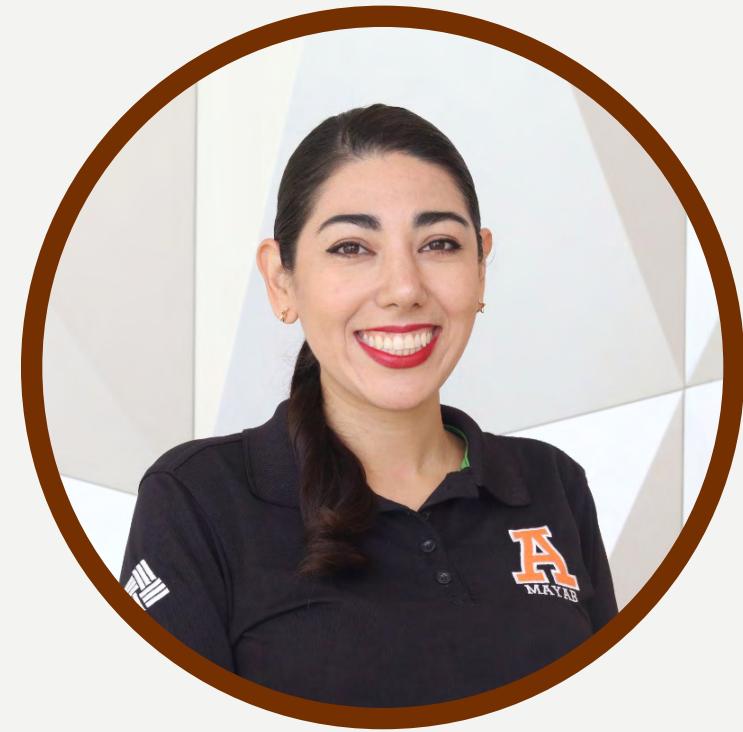
- 3.1. Introducción a la herbolaria: historia y usos tradicionales
- 3.2. Plantas con efectos digestivos y metabólicos
- 3.3. Plantas con efectos relajantes, ansiolíticos y del sistema nervioso
- 3.4. Plantas con efectos antiinflamatorios e inmunológicos
- 3.5. Interacciones medicamentosas, toxicidad y precauciones
- 3.6. Evidencia científica, regulación y usos responsables de la herbolaria

MÓDULO 4

Alimentación plant-based: salud y sostenibilidad

- 4.1. Conceptos y fundamentos de la alimentación basada en plantas
- 4.2. Beneficios de la alimentación plant-based en la prevención de enfermedades
- 4.3. Retos y riesgos nutricionales: deficiencias comunes y cómo prevenirlas
- 4.4. Orientación alimentaria en dietas plant-based
- 4.5. Impacto ambiental y sostenibilidad de la alimentación basada en plantas
- 4.6. Tendencias actuales y futuro de la alimentación plant-based

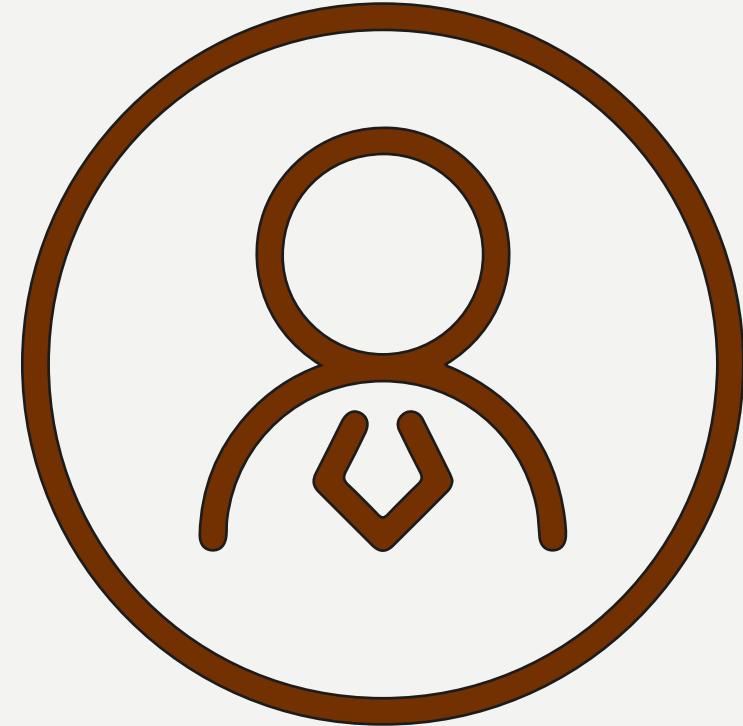
CLAUSTRO ACADÉMICO



MTRA. YOSELIN ÁVILA LIZÁRRAGA

Licenciada en Nutrición por la Universidad Autónoma de Yucatán, con Especialidad en Docencia por la misma institución. Cuenta con una Maestría en Innovación Tecnológica por CIATEJ y un Diplomado en Formación Emprendedora por Trep-Camp. Es profesora de tiempo completo en la Escuela de Biotecnología de la Universidad Anáhuac Mayab, donde lidera la ruta de emprendimiento. Ha fungido como coordinadora académica de licenciaturas en nutrición y QFBT. Su labor ha estado enfocada en la enseñanza y la promoción de la innovación tecnológica en el área de la nutrición, contribuyendo a la formación de estudiantes con perspectiva emprendedora.

CLAUSTRO ACADÉMICO



ANDRÉS MÉNDEZ PALACIOS MACEDO

Investigador y docente especializado en ciencias sociales aplicadas a la salud, con un enfoque particular en nutrición comunitaria, enfoques interculturales y metodologías mixtas. Forma parte del cuerpo académico de la Universidad Anáhuac Mayab en Mérida, Yucatán.

Cuenta con múltiples publicaciones que abordan temas diversos, como obesidad infantil, alimentación desde perspectivas culturales, nutrición comunitaria, envejecimiento en personas con VIH, y construcción social del cuerpo entre estudiantes de nutrición.



SOBRE LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC MAYAB

Con más de **40 años de trayectoria**, en la **Universidad Anáhuac Mayab** hemos trabajado de manera constante para ofrecerte los mejores programas educativos en la región, diseñando contenidos que responden a las demandas actuales de nuestra sociedad.

Nuestros programas de **Educación Continua** incluyen una amplia variedad de opciones que abarcan desde conocimientos técnicos en áreas especializadas hasta el desarrollo de habilidades blandas, como liderazgo, comunicación y trabajo en equipo, asegurando que complementes tu perfil profesional con herramientas de alto valor y conexiones que impulsarán tu crecimiento personal y profesional.

Conoce nuestras Certificaciones.

Miembros de:

UNI>ERSIA



Acreditados por:



PROCESO DE INSCRIPCIÓN

Entra a nuestra página:

[merida.anahuac.mx
/educacion-continua](http://merida.anahuac.mx/educacion-continua) 

1



2



3



4



5



Encuentra el programa
de tu preferencia.

SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

CONTACTO

Clic al botón «**Aplicar a programa**»,
el cual te redireccionará a nuestra
plataforma de pagos.

Crea tu cuenta con los datos: **Nombre,**
correo electrónico y teléfono.

Realiza el pago de tu inscripción
al programa educativo.





ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

CONTACTO



GENESIS UICAB

- TEL/** (999) 942 48 00 **EXT/** 1623
- MAIL/** genesis.uicab@anahuac.mx
- WEB/** merida.anahuac.mx/educacion-continua

Continúa tu
crecimiento profesional