



**ANÁHUAC MAYAB**  
Educación Continua

**DIPLOMADO EN**

# **Nutracéuticos, Herbolaria y Alimentación Plant-Based**



**A DISTANCIA**







PRESENTACIÓN DEL  
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL  
PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO



# DIPLOMADO EN NUTRACÉUTICOS, HERBOLARIA Y ALIMENTACIÓN PLANT-BASED

## OBJETIVO DEL DIPLOMADO

Descubre cómo utilizar nutraceuticos, 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.

SOBRE LA  
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN

CONTACTO





## ¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

Este programa te ofrece una formación única que integra la salud, la nutrición y la sustentabilidad, permitiéndote utilizar los nutraceuticos, la herbolaria y la alimentacion basada en plantas de manera critica, segura y basada en evidencia. Accede a contenidos solidos impartidos por especialistas en nutricion, biotecnologia, 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 nutraceuticos y comprenderás su rol en la prevencion y el apoyo a la salud.
- Explorarás el uso responsable de la herbolaria fundamentado en la evidencia científica disponible.
- Analizarás los beneficios y desafios de implementar una alimentacion basada en plantas (plant-based).
- Desarrollarás un criterio critico para diferenciar entre practicas seguras y mitos comunes en torno a la herbolaria y los nutraceuticos.





PRESENTACIÓN DEL  
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL  
PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO



## ¿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 nutraceuticos, herbolaria y alimentación basada en plantas.

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

SOBRE LA  
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN

CONTACTO





PRESENTACIÓN DEL  
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL  
PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO

# 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.**

SOBRE LA  
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN

CONTACTO



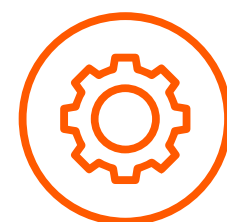
# ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

PRESENTACIÓN DEL  
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL  
PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO



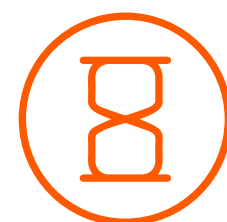
**MODALIDAD:**  
A distancia



**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

SOBRE LA  
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN

CONTACTO



PRESENTACIÓN DEL  
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL  
PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO

# 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

### Nutracéuticos: ciencia y aplicaciones

- 2.1. Definición y clasificación de nutraceuticos
- 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 nutraceuticos

SOBRE LA  
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN

CONTACTO



PRESENTACIÓN DEL  
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL  
PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO

## 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

SOBRE LA  
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN

CONTACTO





PRESENTACIÓN DEL  
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL  
PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO

# 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.

SOBRE LA  
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN

CONTACTO





PRESENTACIÓN DEL  
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL  
PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO

# 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  
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN

CONTACTO





PRESENTACIÓN DEL  
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL  
PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO

## 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:



SOBRE LA  
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN

CONTACTO





PRESENTACIÓN DEL  
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL  
PROGRAMA

PLAN DE  
ESTUDIOS

CLAUSTRO  
ACADÉMICO

# PROCESO DE INSCRIPCIÓN

Entra a nuestra página:

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



Encuentra el programa  
de tu preferencia.

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

Realiza el pago de tu inscripción  
al programa educativo.

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

SOBRE LA  
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE  
INSCRIPCIÓN

CONTACTO







# CONTACTO



## GENESIS UICAB

- TEL/ (999) 942 48 00 EXT/ 1623
- MAIL/ [genesis.uicab@anahuac.mx](mailto:genesis.uicab@anahuac.mx)
- WEB/ [merida.anahuac.mx/educacion-continua](http://merida.anahuac.mx/educacion-continua)

Continúa tu  
**crecimiento profesional**