



**ANÁHUAC MAYAB**  
Educación Continua

# Diplomado en Nutrición Perinatal y de la Mujer

 **A DISTANCIA**





### ¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

# Atiende la salud nutricional de la mujer con una visión integral y basada en evidencia

Este diplomado te prepara para responder a necesidades nutricionales específicas de la mujer en distintas etapas de vida, desde el embarazo y la lactancia hasta la menopausia y la vejez. Su enfoque integra evaluación clínica, intervención personalizada, ejercicio, educación nutricional y abordaje de patologías frecuentes, fortaleciendo tu práctica profesional en contextos clínicos, privados o institucionales.

### OBJETIVO DEL PROGRAMA

Aplicarás el proceso de atención nutricia en mujeres a lo largo del ciclo vital, considerando sus necesidades particulares, la mejor evidencia científica disponible y una atención centrada en la persona.

## ¿Para quién es este programa?

- ✓ Dirigido a licenciados en Nutrición, pasantes de Nutrición y estudiantes de último año de esta licenciatura.
- ✓ También está dirigido, previa entrevista, a médicos generales y pasantes de Medicina con ocupaciones relacionadas con la atención de mujeres.

## ¿Qué aprenderás?

- Identificar las necesidades nutricionales de la mujer en diferentes etapas de vida.
- Aplicar criterios de evaluación nutricia en embarazo, lactancia, menopausia y vejez.
- Diseñar planes de alimentación personalizados de acuerdo con el estado fisiológico y clínico de la paciente.
- Integrar recomendaciones de ejercicio como parte del abordaje de la salud femenina.
- Analizar estrategias nutricionales para condiciones como diabetes gestacional, SOP, endometriosis, osteoporosis y alteraciones metabólicas.
- Brindar orientación nutricional que favorezca el bienestar, la prevención y la toma de decisiones informadas.

### COMPETENCIAS A DESARROLLAR



Capacidad para evaluar el estado nutricional de mujeres en distintas etapas de vida.



Criterio clínico para emitir diagnósticos nutricionales con base en evidencia científica.



Habilidad para diseñar intervenciones nutricionales personalizadas.



Capacidad para orientar nutricionalmente a mujeres desde un enfoque integral.



Dominio de estrategias nutricionales aplicables a patologías frecuentes en la salud femenina.

DATOS CLAVE

PRESENTACIÓN

DATOS CLAVE

PLAN DE ESTUDIOS

CLAUSTRO ACADÉMICO

PROCESO DE INSCRIPCIÓN →

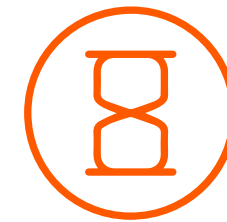
ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

# Todo lo que necesitas saber antes de inscribirte.



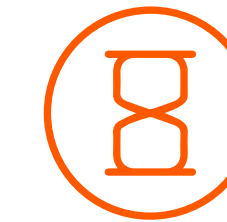
MODALIDAD

**A distancia**



NIVEL

**Introdutorio**



DURACIÓN

**120 horas**

5 meses | 5 módulos

HORARIOS

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

**SOLICITAR INFORMACIÓN** →

INVERSIÓN

**Inscripción: \$4,000 MXN**

**Colegiaturas: 5 colegiaturas de \$4,000 MXN**



**ANÁHUAC MAYAB**  
Educación Continua

## MÓDULO 1

### Ejercicio en la mujer

- 1.1. Efectos del ejercicio en la salud de la mujer
- 1.2. Ciclo menstrual y ejercicio
- 1.3. Ejercicio en la niña y adolescente
- 1.4. Ejercicio en el embarazo y lactancia
- 1.5. Ejercicio en la menopausia
- 1.6. Ejercicio y prevención de enfermedades en la mujer
  - 1.6.1. Enfermedades metabólicas
  - 1.6.2. Osteoporosis
  - 1.6.3. Enfermedades cardiovasculares

## MÓDULO 2

### Nutrición en el embarazo

- 2.1. Evaluación del estado nutricional de la mujer en edad fértil y recomendaciones
  - 2.1.1. Preconcepción
  - 2.2. Evaluación del estado nutricional en la mujer embarazada
    - 2.2.1. Ganancia de peso gestacional
- 2.3. Recomendaciones de energía, macro y micronutrientes en el embarazo
- 2.4. Suplementación basada en evidencia
  - 2.4.1. Ácido fólico
  - 2.4.2. Hierro
  - 2.4.3. Calcio
  - 2.4.4. Omega-3
  - 2.4.5. Vitamina D
- 2.5. Manejo nutricional de complicaciones gestacionales
  - 2.5.1. Diabetes gestacional
  - 2.5.2. Preeclampsia
  - 2.5.3. Hiperémesis gravídica
- 2.6. Programación metabólica fetal
  - 2.6.1. El impacto de la nutrición materna en la salud a largo plazo del bebé (epigenética)

## MÓDULO 3

### Nutrición en la lactancia

#### 3.1. Importancia y fisiología de la lactancia materna

3.1.1. Composición bioquímica de la leche humana

#### 3.2. Evaluación del estado nutricional de la mujer lactante

#### 3.3. Recomendaciones de energía, macro y micronutrientes en la mujer lactante

#### 3.4. Técnicas de lactancia materna, posturas y resolución de problemas comunes

3.4.1. Grietas

3.4.2. Mastitis

3.4.3. Baja producción

#### 3.5. Lactancia en situaciones especiales

3.5.1. Madre con obesidad

3.5.2. Diabetes

3.5.3. Dietas vegetarianas/veganas

#### 3.6. Farmacodivulgación y seguridad

3.6.1. Uso de la plataforma e-lactancia

3.6.2. Mitos alimentarios

3.6.3. Consumo de cafeína/alcohol durante la lactancia



**MÓDULO 4**

## **Nutrición en la menopausia y la persona mayor**

- 4.1. Evaluación del estado nutricional en la menopausia y la persona mayor
- 4.2. Requerimientos de energía, macronutrientes y micronutrientes en la menopausia y la vejez
- 4.3. Intervención nutricional en la prevención y manejo de osteoporosis
- 4.4. Enfermedades metabólicas en la menopausia y vejez: abordaje
  - 4.4.1. Diabetes
  - 4.4.2. Síndrome metabólico
  - 4.4.3. Hipertensión
- 4.5. Suplementación en la menopausia y la persona mayor: evidencia y recomendaciones
- 4.6. Nutrición y sarcopenia: estrategias para la preservación de la masa muscular y funcionalidad

**MÓDULO 5**

## **Nutrición en enfermedades ginecológicas y patologías frecuentes en la mujer**

- 5.1. Recomendaciones nutricionales en el síndrome de intestino irritable y salud digestiva en la mujer
- 5.2. Recomendaciones nutricionales en el hiper e hipotiroidismo
- 5.3. Recomendaciones nutricionales en el síndrome de ovario poliquístico
- 5.4. Abordaje nutricional en cáncer de mama, ovario y útero
- 5.5. Nutrición en endometriosis y su impacto en la inflamación y dolor
- 5.6. Nutrición y salud hormonal: estrategias para el equilibrio endocrino en la mujer



**DR.**

## **André José Sulub Herrera**

Médico cirujano egresado de la Universidad Autónoma de Yucatán. Es especialista en Medicina del Deporte por la misma institución y cuenta con certificación ante la CONAMEDE. Además, es maestro en Gerontología Social.

Ha trabajado como coordinador de la Licenciatura en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Modelo. También fue jefe del Departamento de Medicina y Ciencias Aplicadas del Instituto del Deporte del Estado de Yucatán.

Actualmente es responsable de campos clínicos en el Centro de Estudios Clínicos Anáhuac Mayab. Además, imparte consulta privada de especialidad en medicina del deporte y atención de adultos mayores.



**MTRA.**

## Laura Gabriela Alcocer Denis

Licenciada en Nutrición por la Universidad Marista de Mérida y maestra en Nutrición Pediátrica por la misma institución. Es educadora en diabetes y miembro activo de la Asociación de Diabetes en el Sureste.

Actualmente se desempeña como docente de pregrado en la Universidad Marista de Mérida desde 2016. Desde 2011, ha trabajado en consultoría privada enfocada en nutrición para mujeres embarazadas, lactantes y niños.

En 2012 fundó y dirigió el servicio de alimentos especializado en lunchs saludables, "Nutribreak".





**LN.**

## **Aida Karina Arriaga Sánchez**

Licenciada en Nutrición por la Universidad Autónoma de Nuevo León, egresada en 2008. Es especialista en Nutriología Clínica por la Escuela de Nutrición Clínica de la Universidad Autónoma de Nuevo León, desde 2011. Además, es nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, con certificación NC 10/531, otorgada en 2011.

Cuenta con certificaciones emitidas por la Asociación Mexicana de Nutrición Clínica y Terapia Nutricional, así como por la Federación Latinoamericana de Terapia Nutricional, Nutrición Clínica y Metabolismo. Además, es miembro activo del Colegio Mexicano de Nutriólogos A.C. y de AMENAC A.C.

Se desempeña como jefa del Departamento de Nutrición Clínica en La Bene San Luis, Hospital Beneficencia Española, desde febrero de 2012 hasta la fecha. Ha sido docente de la Licenciatura en Nutrición en la UASLP, impartiendo teoría y práctica en el área de nutrición clínica y procesos patológicos. También fue coordinadora del Centro Universitario de Atención Nutricional, CUAN, en la Facultad de Enfermería y Nutrición de la UASLP. Ha realizado diversas estancias hospitalarias a nivel nacional e internacional, fortaleciendo su experiencia clínica.





**LN.**

## Jessica Pérez Olivera

Nutrióloga egresada de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Es especialista en Nutriología Clínica por la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Cuenta con experiencia en nutrición clínica, asistiendo a pacientes hospitalizados y ambulatorios en todo el país.

Está comprometida con la investigación de la composición corporal en enfermedades mediante impedancia bioeléctrica y ultrasonido. Actualmente se dedica a la consultoría privada y es docente a nivel universitario.

SOBRE LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC MAYAB

# MÁS DE 40 AÑOS FORMANDO LÍDERES EN EL SURESTE.

**Una institución con vocación de excelencia, acreditaciones internacionales y una comunidad que impulsa el desarrollo profesional y humano de cada alumno.**

En la **Universidad Anáhuac Mayab** hemos trabajado de manera constante para ofrecer los mejores programas educativos en la región, diseñando contenidos que responden a las demandas actuales de nuestra sociedad.

Nuestros programas integran conocimientos técnicos especializados con el desarrollo de habilidades de liderazgo, comunicación y trabajo en equipo, asegurando que cada egresado cuente con herramientas de alto valor y conexiones que impulsarán su crecimiento.



## Comunidad de impacto

Claustro académico con experiencia real en la industria y una red de egresados con presencia nacional e internacional.



## Formación integral

Programas diseñados para desarrollar profesionales con visión estratégica, valores sólidos y habilidades para transformar su entorno.

• **Universia**  
Miembro

• **edX**  
Plataforma asociada

• **FIMPES**  
Acreditada

## PROCESO DE INSCRIPCIÓN

01

**Entra a nuestra página**

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

02

**Encuentra el programa de tu preferencia**

Busca este programa y ubica el botón  
“Solicitar información”

03

**Llena el formulario de contacto**

Encuétralo al final de la página del  
programa.

04

**Espera tu correo de confirmación**

Recibirás un mail con los pasos para  
completar tu inscripción. Síguelos y  
confirma tu lugar.

## CONTACTO

# Continúa tu crecimiento profesional



TU ASESORA

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



**ANÁHUAC MAYAB**  
Educación Continua