

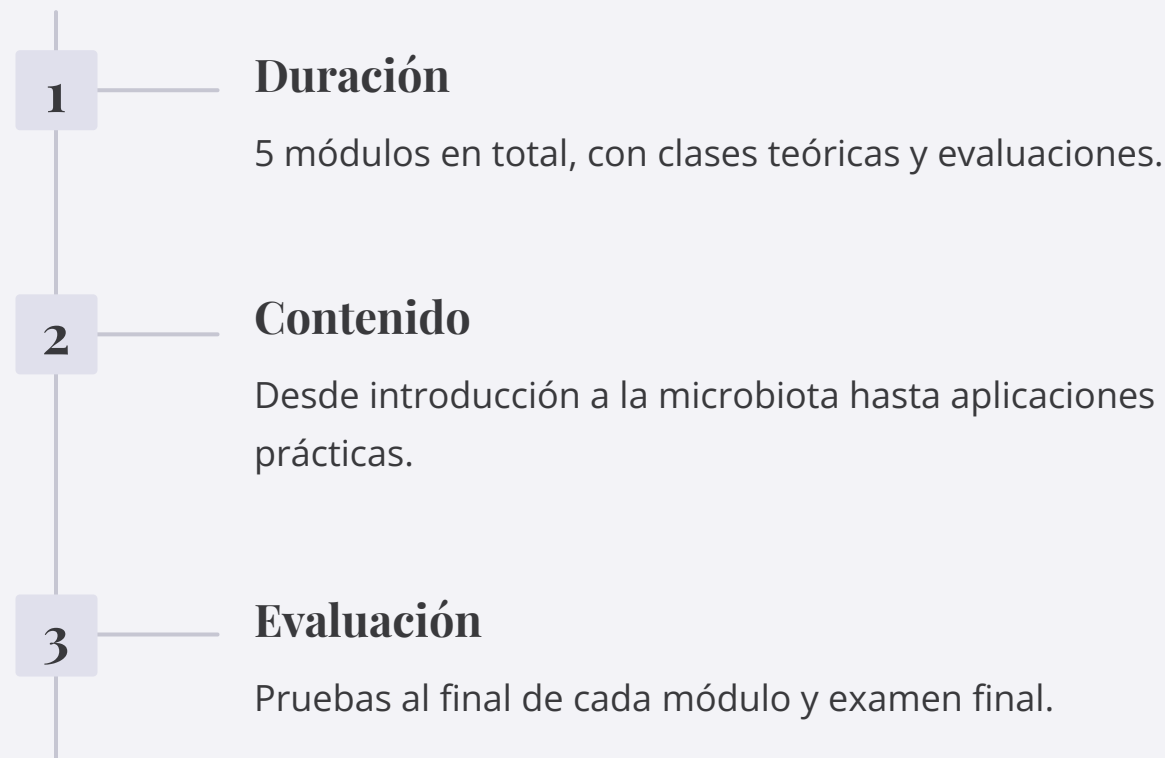
Nutrición y Microbiota Intestinal: Entendiendo nuestro segundo cerebro

Este curso profundiza en la relación entre nutrición y microbiota intestinal. Explora cómo los hábitos alimentarios modulan el microbioma e impactan la salud integral.

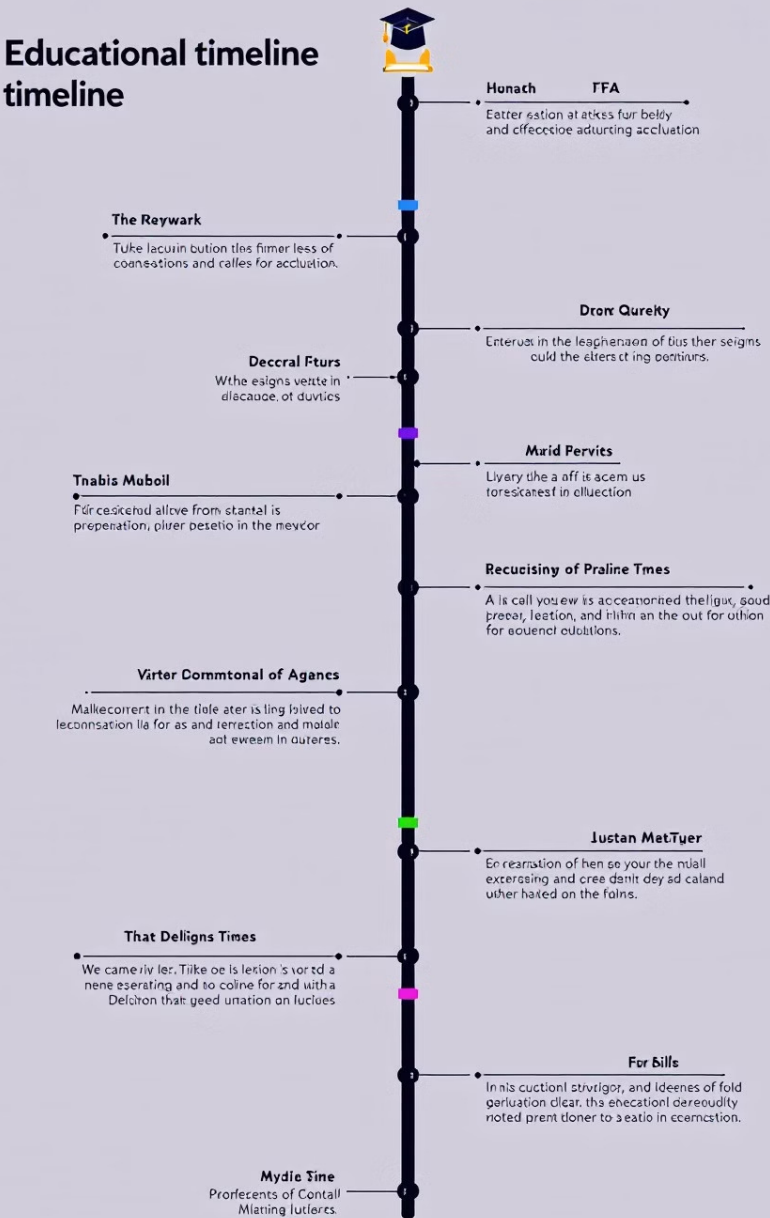
M por Manuel Fernando Carreño Aedo



Estructura del Curso



Educational timeline





Objetivos del Curso

Comprender la microbiota

Estructura y función de la microbiota intestinal y su relación con la salud.

Analizar impacto nutricional

Efectos de patrones alimentarios y nutrientes en la microbiota.

Diseñar planes alimentarios

Promover un microbioma saludable con prebióticos, probióticos y simbióticos.

Aplicar estrategias

Prevención y manejo de enfermedades relacionadas con la disbiosis intestinal.

Módulo 1: Introducción a la Microbiota Intestinal



Composición

Tipos principales de microorganismos y sus funciones en el sistema digestivo.



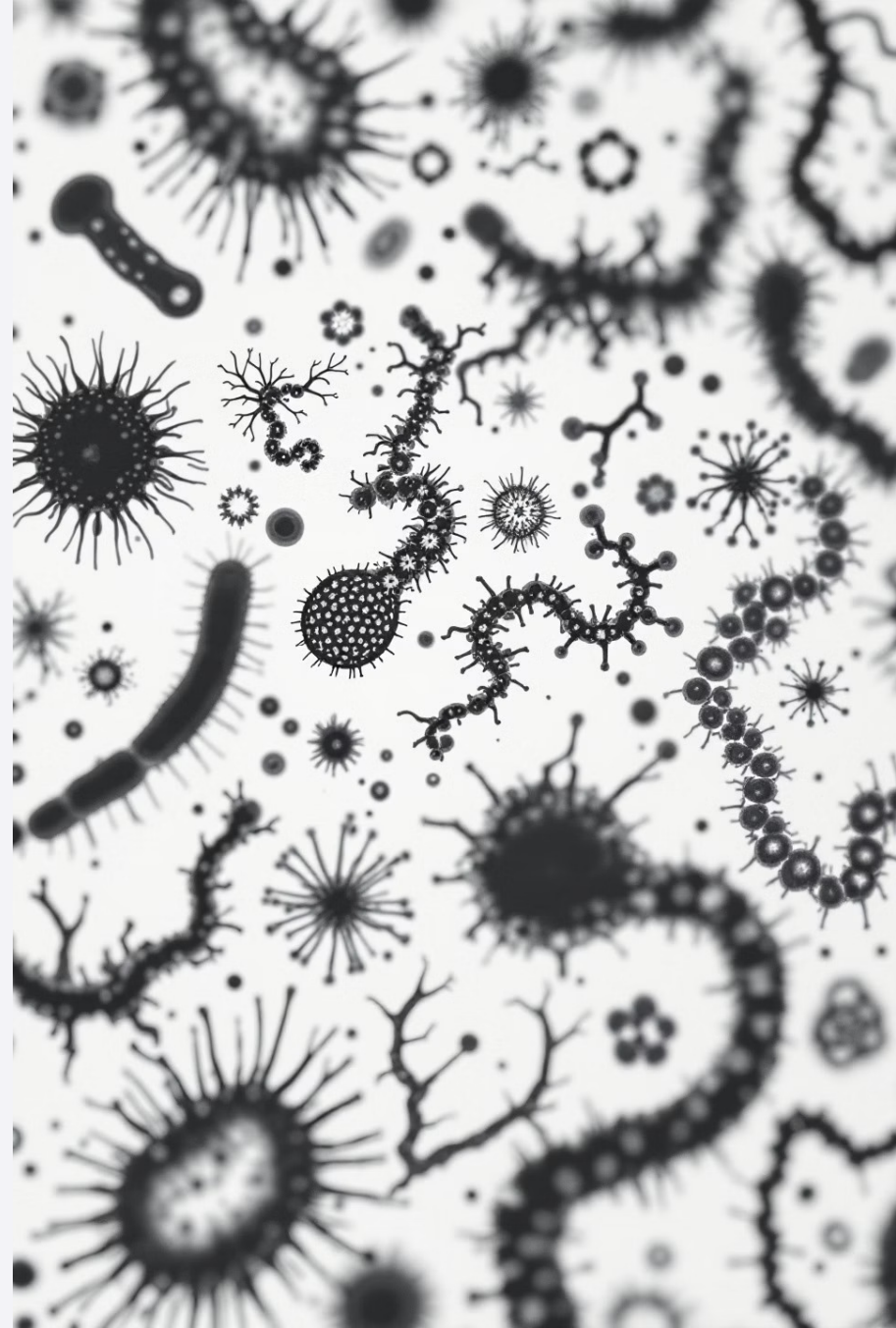
Salud Humana

Relación con el sistema inmune y absorción de nutrientes.



Factores de Influencia

Impacto de la dieta, estilo de vida y medicamentos en la microbiota.



Módulo 2: Impacto de la Nutrición en la Microbiota

Nutrientes Clave

Carbohidratos, proteínas y grasas influyen en la composición microbiana. La fibra beneficia especialmente a la microbiota.

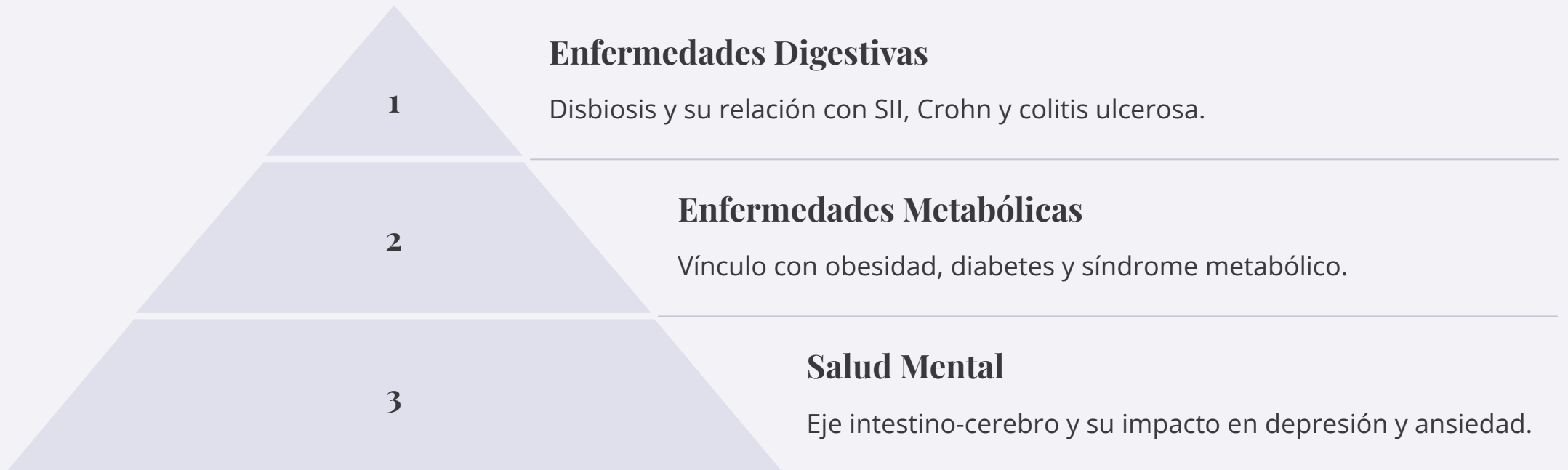
Prebióticos y Probióticos

Definición, fuentes alimentarias y beneficios específicos para la salud intestinal.

Dietas Específicas

Impacto de dietas vegetarianas, mediterráneas y occidentales en el equilibrio microbiano.

Módulo 3: Microbiota Intestinal y Enfermedades





Módulo 4: Evaluación y Aplicación Práctica

1

Evaluación

Métodos para analizar el estado de la microbiota intestinal.

2

Estrategias

Diseño de planes alimentarios personalizados para optimizar la microbiota.

3

Monitoreo

Seguimiento y ajustes en el tratamiento nutricional.



Evaluación del Curso

Pruebas Modulares

10 preguntas de selección múltiple al final de cada módulo.

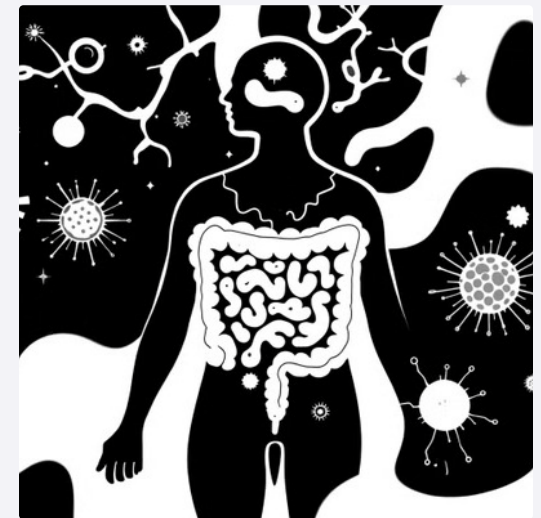
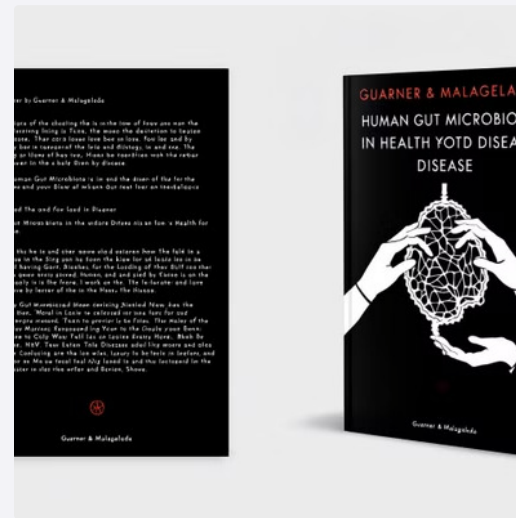
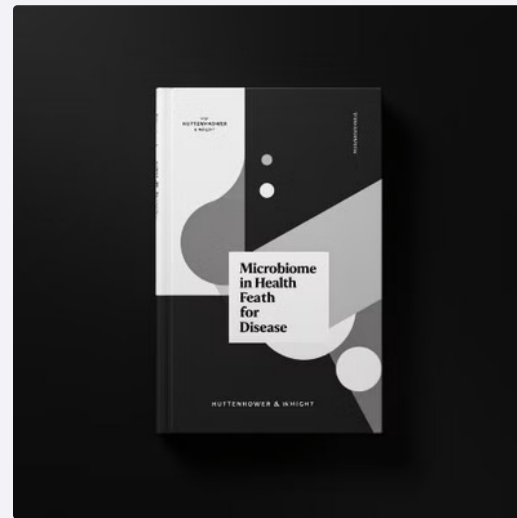
Examen Final

30 preguntas de selección múltiple abarcando todo el contenido.

Aprobación

Nota mínima de 4,0 en todos los módulos y prueba final.

Recursos Bibliográficos Destacados



El curso ofrece una amplia bibliografía que incluye libros especializados, artículos científicos y reportes de investigación actualizados.

Aplicación del Conocimiento

1

Comprensión Teórica

Fundamentos de la microbiota intestinal.

2

Análisis Nutricional

Impacto de la dieta en el microbioma.

3

Diseño de Intervenciones

Estrategias personalizadas para la salud intestinal.

4

Práctica Clínica

Aplicación en casos reales y seguimiento.