



Diplomado online

# Nutrición Integrativa 2023

para profesionales de la salud y terapeutas  
acreditados por el MINSAL

- 01 PROPUESTA DEL PROGRAMA
- 02 PLAN DE ESTUDIOS
  - ESTRUCTURA DEL PROGRAMA
  - DURACIÓN Y METODOLOGÍA
- 03 INTRODUCCIÓN Y FUNDAMENTOS
- 04 ADMISIÓN Y PAGO
- 05 MÓDULOS

## 01 PROPUESTA DEL PROGRAMA

Entregar bases teóricas y prácticas que permitan a los estudiantes entender la visión sistémica de la nutrición integrativa, contrastando su propuesta con la visión de la nutrición convencional, permitiendo aplicar clínicamente las intervenciones nutricionales propuestas y las derivaciones correspondientes. Analizar críticamente las principales indicaciones nutricionales propuestas tanto desde las ciencias de la nutrición convencional como desde la mirada integrativa de la persona y su salud.

## 02 PLAN DE ESTUDIOS

El presente diplomado se orienta a profesionales de la salud y terapeutas acreditados por el MINSAL, particularmente quienes trabajan en campo clínico con consultantes, aportándole una mirada crítica constructiva a la visión convencional de la nutrición clínica, entregando a los estudiantes nuevas herramientas de juicio clínico y nutricional, que mejoren sus competencias profesionales, y por ende la salud de sus consultantes.

### ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

El Plan de Estudios está organizado en módulos teóricos sincrónicos online, incorporando talleres prácticos de cocina, específicos asociados a la teoría. Se contemplan horas de estudio personal y de lectura de bibliografía recomendada por los docentes.

## DURACIÓN Y METODOLOGÍA

El programa se lleva a cabo a lo largo de 9 meses, con **clases sincrónicas online**, un día sábado al mes de 9:30 a 18:00 hrs.

Además, cuenta con material pre-grabado online, entre cada encuentro.

### **\*las clases sincrónicas no quedan grabadas.**

Es importante para el equipo docente y nuestra propuesta de aprendizaje la presencia y participación activa de los estudiantes. Por la misma razón, pedimos a los estudiantes que estén con la cámara encendida durante las clases.

El programa comprende 132 horas de estudio, 72 presenciales y 60 de revisión de material de estudio.

La metodología de estudio contempla.

- Clases por streaming teórico-prácticas.
- Material estudio y lectura.
- Clases pre-grabadas online
- Reflexión, análisis y discusión de temas
- Evaluaciones de aprendizaje
- Entrega de una memoria final

## **Fechas de las clases de día sábado**

Horario: 9.30 a 18.00 hrs. Contempla hora de almuerzo entre clases.

25 marzo

22 abril

20 mayo

17 junio

29 julio

26 agosto

23 septiembre

21 octubre

18 noviembre

2 diciembre

## Fechas talleres de cocina

Horario: 19 a 21 hrs.

25 abril

23 mayo

22 junio

1 agosto

# 03 INTRODUCCIÓN AL CURSO

La Nutrición Integrativa nace como uno de los pilares esenciales en la práctica de una Medicina Integrativa, que a su vez tiene su punto de partida en la integración de la ciencia convencional, culturas ancestrales y sistemas médicos no convencionales.

La Nutrición Integrativa revaloriza fuertemente la utilización de los alimentos como agentes terapéuticos esenciales en el ejercicio de la nutrición y medicina moderna. Trabaja desde una visión sistémica -al alero de la biología de sistemas y la medicina de redes -permitiendo desarrollar una mirada global de la salud de la persona. La Nutrición Integrativa no adscribe a un único método, dieta o sistema de alimentación, ni menos aún impone recomendaciones estándares o protocolos pre-establecidos. Muy por el contrario, la Nutrición Integrativa es altamente individualizada, destacando como una práctica centrada en la persona (y no en la enfermedad), y en la particularidad del propio proceso de vida y de salud que cada persona está viviendo.

En Chile y en el mundo hemos sido testigos de cómo en los últimos años ha existido un interés creciente en aspectos relativos al estilo de vida, siendo principalmente la nutrición el de mayor relevancia y quizás también de mayor discordia. Aspectos bioquímicos, antropométricos, psicológicos, evolutivos, sociales, medioambientales y filosóficos se entremezclan cuando queremos hablar con propiedad de la nutrición en el siglo XXI. Como profesionales de la salud, nuestra formación básica proviene desde una mirada científica reduccionista, que carece muchas veces de la visión global y sistémica que propone la Medicina Integrativa. La Nutrición Integrativa – enmarcada dentro del concepto amplio de Salud Integrativa – revaloriza y considera todos estos aspectos relativos a la nutrición, siempre poniendo en el centro a la persona y su individualidad.

Las bases científicas de la nutrición son fundamentales y dan el sustento para que se pueda desarrollar una Nutrición Integrativa verdaderamente reflexiva y crítica, alejada

de dogmatismos y rigideces. La nutrición traslacional y los avances científicos recientes, también permiten entender mejor la relación que tenemos con los alimentos desde una perspectiva bioquímica y epigenética. Esto último, nos lleva a entender mejor las repercusiones directas e indirectas que los alimentos tienen a todo nivel en nuestra salud, desde un plano netamente orgánico hasta aspectos neuropsiquiátricos y emocionales. De la misma forma, desde la perspectiva cultural de sistemas tradicionales de oriente y de occidente, también existe una relación muy estrecha con la alimentación, que va más allá del análisis molecular o de los macro y micronutrientes. En estos sistemas se concibe la alimentación dentro de un modelo ecológico del ser humano, donde el desarrollo de la persona, de su comunidad y del medio ambiente van estrechamente de la mano. Se consideran aspectos sutiles, muy importantes a ser tomados en cuenta para el entendimiento global de estas tradiciones, abriendo así la posibilidad para su estudio, análisis y posible aplicación.

En los últimos años, han ido apareciendo muchas voces autorizadas para hablar sobre nutrición en las revistas científicas, pero muchas veces las recomendaciones y propuestas nutricionales de distintos expertos terminan siendo contradictorias entre ellas. Este mismo debate ha sido replicado en los medios de comunicación masivos, generando muchas veces confusión, ideologización e incluso desconfianza en la comunidad no experta. En Nutrición Integrativa nos esforzamos por entender las bases de distintas propuestas nutricionales y terapéuticas, que mantengan el criterio de la visión integrativa de la salud. Es decir, entendiendo la individualidad de los procesos particulares de cada persona, en un contexto sistémico e integral.

Como lo mencionamos recientemente, no es posible hablar de Nutrición Integrativa sin desarrollar el concepto y visión de lo que hoy conocemos como Medicina Integrativa. Es por esto que en nuestro diplomado abordaremos temáticas generales que reforzarán la visión integrativa de la persona y de la salud, remarcando la multidimensionalidad del ser humano. La Nutrición Integrativa emerge como uno de los principales pilares terapéuticos de la salud integrativa, por lo que desarrollaremos su concepto a lo largo de todo el diplomado, revisando aspectos bioquímicos, fisiológicos, sistémicos, aspectos psico - neuro - inmuno - endocrinológicos, aspectos emocionales y mentales relativos a la alimentación, y por supuesto también revisaremos la importancia de la nutrición en el desarrollo espiritual de la persona y en la relación que tenemos con el medio ambiente.

Veremos y analizaremos experiencia y evidencia disponible en temáticas controversiales de la nutrición moderna, como lo son el consumo de lácteos, alimentos procesados, el gluten, disruptores endocrinos, el uso de endulcorantes, o la necesidad de suplementación, entre otros temas. También revisaremos al alero de una mirada integrativa desdeologizada, distintos sistemas de nutrición en boga, como los son la alimentación integral basada en vegetales, alimentación basada en la dieta paleolítica o la nutrición antiinflamatoria.

La nutrición no debe importar sólo a nutricionistas o especialistas en esta área. Nuestra labor como profesionales de la salud es poder ayudar y guiar de manera global y sostenible en el tiempo a nuestros consultantes, para que podamos en conjunto promover un estado de bienestar y salud óptima. En Medicina Integrativa trabajamos como equipo transdisciplinario en el acompañamiento terapéutico de nuestros consultantes, donde por supuesto existen especialistas en distintas áreas. Aun así todos los miembros del equipo conocen y orientan coherentemente respecto a hábitos y estilo de vida, donde destaca como principal pilar la nutrición. La invitación, por lo tanto, la hacemos a todo el equipo de profesionales de la salud que quieran conocer la mirada de la Nutrición Integrativa en este diplomado anual que hemos desarrollado desde nuestra experiencia en CasaFen.

## 04 ADMISIÓN Y PAGO

El programa completo tiene un valor de **\$850.000 pesos**, más una matrícula correspondiente a **\$150.000 pesos**. Existe un descuento especial para las primeras **8 inscripciones**. Profesionales de Atención Primaria en Salud (APS) tendrán un descuento en la participación en el Diplomado.

Valor de Aranceles (no consideran matrícula)

- Valor General: **\$850.000 pesos**
- Valor Inscripción Anticipada: **\$690.000 pesos** (8 primeros inscritos)
- Valor APS: **\$700.000 pesos**

El **pago de la matrícula** reserva el cupo para participar de la formación y debe realizarse previo al comienzo de la misma, a más tardar el 25 de Marzo del 2023. Ésta debe ser cancelada a través de Transferencia Electrónica. (\*No se considera la devolución de la matrícula en caso de desistir del cupo)

El valor total del diplomado puede ser cancelado mediante los siguientes métodos de pago:

- Transferencia Electrónica (1 cuota)
- Tarjeta de Crédito a través de la plataforma PayPal - para estudiantes fuera de Chile
- Tarjeta de Crédito (en 1 o más cuotas) a través de la plataforma Flow - para estudiantes dentro de Chile

\* El pago en cuotas sólo puede realizarse a través de la plataforma Flow.

\* Una vez realizado el pago de cualquier curso y/o diplomado, sólo se devolverá el **abono del valor del curso hasta 5 días corridos desde el pago**. Después de esa

fecha, no se realizará ninguna devolución y el curso/diplomado quedará disponible para su realización. Si el pago se realizó por PayPal o Flow, se retendrá un 5% del valor pagado, correspondiente a los costos de operación de cada una de las plataformas.

## **05 RESUMEN DE MÓDULOS**

El curso contempla 9 módulos, de aproximadamente 6 horas cronológicas cada uno. La dinámica general será de 2 clases en las mañanas y 2 clases en las tardes. Entre cada clase, consideramos pausas e invitamos a realizar breves ejercicios somáticos, para ayudar a la concentración y atender a las necesidades fisiológicas de nuestro organismo, como lo son el movimiento, la respiración, la conciencia corporal y otros.

### **TEMARIO MÓDULOS Y CLASES**

PARADIGMA DE LA SALUD INTEGRATIVA  
NUTRICIÓN EN LA ERA MODERNA  
NUTRICIÓN INTEGRATIVA  
NUTRICIÓN INTEGRATIVA EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA I  
MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA II  
MUCOSAS, MICROBIOTA Y PROBIÓTICOS I  
MUCOSAS, MICROBIOTA Y PROBIÓTICOS II

TALLER ALIMENTOS FERMENTADOS

NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA I  
NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA II  
NUTRICIÓN LCHF (BAJA EN CH, ALTA EN GRASAS) I  
NUTRICIÓN LCHF (BAJA EN CH, ALTA EN GRASAS) II

TALLER NUTRICIÓN LCHF

LÁCTEOS  
GLUTEN  
CICLO CIRCADIANO  
NUTRICIÓN Y TIROIDES

TALLER SIN GLUTEN / SIN LÁCTEOS, CASEÍNA

SUPLEMENTACIÓN EN NUTRICIÓN INTEGRATIVA I  
SUPLEMENTACIÓN EN NUTRICIÓN INTEGRATIVA II  
ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS I  
ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS II

TALLER ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS

NUTRICIÓN Y SALUD MENSTRUAL  
NUTRICIÓN EN FERTILIDAD Y SOP  
NUTRICIÓN EN EMBARAZO  
NUTRICIÓN EN LACTANCIA MATERNA

NUTRICIÓN INTEGRATIVA EN PEDIATRÍA

SIBO  
ABORDAJE INTEGRATIVO DE CANDIDIASIS  
DIETA FODMAPS  
CONTROVERSIAS: AZÚCARES Y EDULCORANTES

NUTRICIÓN EN ALERGIAS ALIMENTARIAS  
TRASTORNO DE ESPECTRO AUTISTA – TDA  
NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES AUTOINMUNES  
AYUNOS TERAPÉUTICOS

COACHING EN HÁBITOS  
TALLER DE COACHING EN HÁBITOS  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD  
TALLER ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

PSICONUTRICIÓN  
MINDFUL EATING  
INTEGRACIÓN  
CIERRE

\*El programa puede estar sujeto a cambios, tanto en las clases como en el cuerpo docente.