

CURSO EN LÍNEA

Nutrición de Precisión

De la evidencia a la práctica





INTRODUCCIÓN

La **Nutrición de Precisión** representa la evolución de la nutrición clínica y funcional, integrando la mejor evidencia científica con la aplicación práctica en contextos reales de atención a la salud. Este enfoque reconoce que cada individuo responde de manera distinta a los alimentos, nutrientes y estrategias terapéuticas, por lo que promueve intervenciones personalizadas basadas en biología, estilo de vida, contexto clínico y objetivos específicos.

Este curso ha sido diseñado para brindar a los profesionales de la salud las herramientas necesarias para comprender y aplicar la nutrición de precisión dentro de su práctica diaria. A lo largo del programa se abordan **los fundamentos del modelo funcional e integrativo**, la evaluación de sistemas interconectados, la salud intestinal, la nutrición celular, las estrategias nutricionales terapéuticas y la integración clínica mediante casos reales.

Nutrición de Precisión: De la evidencia a la práctica permite al participante avanzar del **conocimiento teórico a la toma de decisiones informadas**, utilizando la evidencia científica como base para diseñar intervenciones nutricionales personalizadas, seguras y efectivas. Descubrirás cómo interpretar la evidencia científica, comprender los sistemas del cuerpo como una red interconectada y utilizar la nutrición como una herramienta terapéutica poderosa.





¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

El curso en línea Nutrición de Precisión: de la evidencia a la práctica está dirigido a médicos, nutriólogos, nutricionistas, dietistas, health coaches y otros profesionales de la salud que buscan actualizarse y fortalecer su criterio clínico y profesional.



Clases en vivo
para enriquecer su aprendizaje con interacción en tiempo real y feedback inmediato.



Interacción continua.
Intercambie opiniones, descargue recursos y vuelva a ver sus cursos en cualquier momento.



Multifuncional.
Compagine sus estudios con otras actividades de su vida personal y profesional.



Siempre disponible.
Sin necesidad de desplazarse, siga sus cursos desde cualquier lugar con conexión a internet.

¿POR QUÉ ASISTIR?

Descubrirás cómo interpretar la evidencia científica, comprender los sistemas del cuerpo como una red interconectada y utilizar la nutrición como una herramienta terapéutica poderosa.

- Aprende a personalizar la nutrición. Comprende cómo aplicar la evidencia científica para diseñar intervenciones nutricionales adaptadas a la biología, el estilo de vida y los objetivos de cada paciente.
- Integra ciencia y práctica clínica. Desarrolla criterio profesional para interpretar estudios, biomarcadores y casos reales, y convertirlos en decisiones clínicas efectivas.
- Fortalece tu razonamiento funcional e integrativo. Aprende a identificar patrones, causas raíz y factores perpetuadores de desequilibrios metabólicos, digestivos, hormonales e inflamatorios.
- Obtén herramientas aplicables. Adquiere estructuras claras para evaluación, intervención y seguimiento que podrás implementar de inmediato en tu práctica profesional.

MÓDULOS:

Quiero hablar
con un asesor



1

FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN DE PRECISIÓN

L.N. Diana Rojas

31 de Enero

Descripción:

Este módulo establece las bases científicas de la nutrición de precisión y su aplicación en la práctica clínica. Explorarás cómo la biología individual —incluyendo la nutrigenética, la nutrigenómica y la epigenética— permite comprender por qué cada persona responde de manera distinta a un mismo patrón alimentario. Aprenderás las diferencias entre estos campos, su evidencia actual y su relevancia para diseñar intervenciones personalizadas, integrando además factores como el microbioma, la inflamación, el metabolismo y el entorno. Este módulo proporciona el fundamento conceptual necesario para aplicar estrategias de nutrición más específicas, efectivas y basadas en ciencia.

Objetivos:

- Comprender los conceptos de nutrigenética, nutrigenómica y epigenética, y distinguir claramente sus alcances, diferencias y aplicaciones clínicas.
- Identificar los principales mecanismos biológicos y biomarcadores que explican la variabilidad interindividual en la respuesta a los alimentos.
- Analizar la evidencia científica que respalda el uso de información genética y epigenética para diseñar intervenciones nutricionales de precisión.
- Integrar el conocimiento sobre genética, estilo de vida y ambiente en la evaluación nutricional para soportar decisiones personalizadas de forma ética, segura y basada en evidencia.



2

NUTRICIÓN CELULAR Y BALANCE NUTRICIONAL: MITOCONDRIAS Y REGULACIÓN METABÓLICA

Dra. Alicia S. Tijerina Chapa

7 de Febrero

Descripción:

Este módulo aborda la nutrición desde una perspectiva celular, destacando la importancia de los micronutrientes, la bioenergética mitocondrial y el metabolismo. Aprenderás a interpretar biomarcadores nutricionales, reconocer deficiencias subclínicas y comprender cómo vitaminas, minerales y fitonutrientes influyen en inflamación, estrés oxidativo, función hormonal e inmunidad. Proporciona bases sólidas para optimizar la energía, la salud metabólica y el rendimiento celular del paciente.

Objetivos:

- Comprender el rol de los micronutrientes y la función mitocondrial en la producción de energía y la salud celular.
- Identificar deficiencias nutricionales mediante biomarcadores y señales clínicas.
- Conocer los mecanismos de acción de vitaminas, minerales y fitonutrientes en procesos metabólicos.
- Aplicar estrategias personalizadas de nutrición y suplementación para optimizar el metabolismo celular.



3

EL INTESTINO COMO CENTRO DE LA SALUD: MICROBIOTA, INFLAMACIÓN, EJE INTESTINO-CEREBRO E INTERVENCIÓN NUTRICIONAL

Dra. Diana Isis Becerril

14 de Febrero

Descripción:

Este módulo profundiza en el papel central del intestino en la salud global. Se estudia la microbiota, la integridad intestinal, la inflamación sistémica y la comunicación bidireccional entre intestino y cerebro. Los participantes aprenderán a identificar signos de disbiosis, permeabilidad, intolerancias y alteraciones funcionales. También conocerán estrategias de intervención nutricional, suplementación y estilo de vida para restaurar el equilibrio gastrointestinal y, con ello, la salud sistémica.

Objetivos:

- Comprender la relación entre microbiota, barrera intestinal, inmunidad e inflamación crónica.
- Identificar manifestaciones clínicas y factores que contribuyen a disfunciones intestinales.
- Conocer estrategias basadas en evidencia para modular la microbiota y reparar la mucosa intestinal.
- Integrar la nutrición, hábitos de vida y suplementación para mejorar la función intestinal y sistémica.



4

NUTRICIÓN DE PRECISIÓN EN ACCIÓN: DIETAS FUNCIONALES, AYUNO Y ESTILO DE VIDA

L.N. Teresa Rodriguez

21 de Febrero

Descripción:

Este módulo ofrece una visión práctica de las estrategias nutricionales más utilizadas en el enfoque de precisión, funcional e integrativo. Se revisan diferentes patrones dietéticos terapéuticos, protocolos de ayuno, alimentación circadiana y herramientas de estilo de vida que influyen directamente en la inflamación, peso, energía y salud hormonal. Aprenderás a seleccionar y personalizar estas intervenciones de acuerdo con las necesidades y contexto clínico de cada paciente.

Objetivos:

- Conocer los fundamentos, beneficios y limitaciones de los principales patrones alimentarios terapéuticos.
- Comprender el rol del ayuno y la nutrición circadiana como herramientas de regulación metabólica.
- Identificar cómo la alimentación interactúa con sueño, estrés, movimiento y hormonas.
- Diseñar intervenciones nutricionales integrativas adaptadas a metas terapéuticas específicas.



5

NUTRICIÓN CONSCIENTE : COMER CON CIENCIA Y PRESENCIA

L.N. Pao Ravelli

28 de Febrero

Descripción:

Este módulo introduce la Nutrición Consciente o Nutrición Primaria, un enfoque que invita a comprender la alimentación más allá de lo fisiológico para integrar percepción, emociones, biología del estrés, presencia corporal y toma de decisiones informada. Analizaremos cómo el sistema nervioso, la atención, la regulación emocional y los entornos alimentarios influyen en los patrones de consumo, así como las bases neurobiológicas que explican el comer automático o impulsivo. A través de estrategias basadas en evidencia aprenderemos a acompañar procesos nutricionales desde un enfoque más humano, profundo y sostenido, favoreciendo la adherencia, la claridad y una relación más saludable con la comida.

Objetivos:

- Comprender los fundamentos de la nutrición consciente, incluyendo sus bases neurobiológicas, conductuales y emocionales.
- Identificar los factores internos y externos que conducen al comer automático, impulsivo o desconectado del cuerpo.

Aplicar técnicas de regulación mindfulness y rediseño del ambiente alimentario para mejorar los patrones de ingesta y favorecer la adherencia.

- Integrar el enfoque de nutrición consciente en la práctica clínica, complementando los modelos de nutrición funcional y de precisión para lograr intervenciones más completas y sostenibles.



6

APLICACIÓN CLÍNICA: CASOS REALES Y PLANES DE INTERVENCIÓN PERSONALIZADOS

L.N. Diana Rojas / L.N. Teresa Rodriguez

7 de Marzo

Descripción:

Este módulo integra todos los conocimientos del curso a través del análisis de casos clínicos reales. Los estudiantes aprenderán a evaluar de forma integral, conectar síntomas con mecanismos fisiológicos y construir un plan de intervención basado en nutrición funcional e integrativa. Se abordarán casos de alteraciones digestivas, inflamatorias, metabólicas, hormonales y de estrés, permitiendo al participante desarrollar confianza y habilidad clínica.

Objetivos:

- Aplicar la matriz funcional y el razonamiento integrativo al análisis de casos reales.
- Identificar los factores biológicos y de estilo de vida que condicionan el estado de salud del paciente.
- Elaborar planes de intervención personalizados que integren nutrición, suplementación y estilo de vida.
- Aprender a monitorear el progreso del paciente y ajustar las intervenciones según su evolución clínica.

- ✓ Podrá acceder a **las clases en vivo los días sábados a las 10:00 am** (tiempo del centro de México) a partir de la fecha de inicio del curso.
 - ✓ Este curso en línea consta de **5 módulos** (clases de alrededor de 2 horas cada una) en modalidad virtual.
 - ✓ Podrá participar de manera activa con preguntas, comentarios y formar parte de la retroalimentación grupal.
 - ✓ Tendrá la oportunidad de **ver las grabaciones de las sesiones** las veces que lo considere necesario.
- Para el desarrollo del curso se utilizarán archivos y otros recursos como estudios, lecturas y paneles de laboratorio que podrá descargar en PDF.
- ✓ Podrá seguir el curso a su propio ritmo desde **nuestra plataforma web educativa**.



INVERSIÓN Y FORMAS DE PAGO:

La inversión por este **Curso en línea** presentado por **Lifestyle Biohealth América** es de \$5,000 mxn / \$270 usd, en una sola exhibición.

Puede realizar su registro por medio de la **página web, tarjeta de crédito o débito**



o por transferencia electrónica SPEI a la siguiente cuenta:

BANCO:
BANREGIO

CUENTA:
141-91407-001-8

CLAVE INTERBANCARIA:
058375000152287830

RAZÓN SOCIAL:
Instituto Biohealth America, S.C.

RFC:
IBA230922JHA

Regístrese ahora





ACERCA DE



En **Lifestyle Biohealth América**, promovemos la formación continua de médicos y profesionales de la salud a través de una plataforma educativa en línea, flexible y centrada en la aplicación clínica. Durante **más de 9 años**, hemos sido pioneros en el desarrollo de programas de actualización en **Medicina Funcional y Terapia de Reemplazo Hormonal**, con impacto en México y América Latina.

Contamos con la participación de **ponentes internacionales de alto nivel**, líderes en su campo, lo que garantiza un enfoque actualizado, riguroso y basado en evidencia. Nuestra comunidad ya supera los **2,000 profesionales de la salud capacitados**, quienes han transformado su práctica con herramientas clínicas aplicables desde el primer día.

A diferencia de los métodos tradicionales, utilizamos un **enfoque interactivo y funcional del aprendizaje**, que trasciende la teoría y acompaña al profesional en su entorno clínico real. Nuestra metodología favorece la integración del conocimiento y su aplicación directa para mejorar los resultados en la salud del paciente.

Para mayor información y una atención personalizada envíenos un email a **hola@lifestylebioh.com** o un **WhatsApp** y con gusto le atenderemos.