

Curso online "Perimenopausia y menopausia: La importancia de las proteínas en la nutrición femenina"

Periodo en el que el curso está abierto: Del 19/11/2025 al 18/11/2026

Director de la actividad: Yolanda Jiménez

Objetivos principales:

- Entender cómo las proteínas influyen en la salud muscular, ósea, metabólica y emocional de las mujeres a partir de los 45 años, en el contexto de los cambios hormonales propios de la perimenopausia y la menopausia.
- Identificar fuentes de proteína adecuadas y aplicar estrategias dietéticas realistas que contribuyan al mantenimiento de la salud muscular, ósea y metabólica en mujeres a partir de los 45 años.

Objetivos específicos:

- Describir los principales cambios fisiológicos y hormonales de la perimenopausia y la menopausia, y su impacto sobre la salud ósea, muscular y metabólica.
- Reconocer el papel de las proteínas en la prevención de la sarcopenia, la pérdida de masa ósea y el control del peso corporal durante esta etapa.
- Diferenciar las fuentes proteicas más relevantes, valorando su calidad nutricional, biodisponibilidad y adecuación a distintos perfiles clínicos.
- Identificar nutrientes clave como calcio, vitamina D, hierro, magnesio, zinc o fitoestrógenos, y relacionarlos con funciones hormonales, neuromusculares y cognitivas.
- Aplicar criterios prácticos para la planificación de menús equilibrados, con un enfoque antiinflamatorio, adaptado a la mujer mayor de 45 años.
- Valorar el papel de las proteínas animales de calidad, incluidas carnes magras, como parte de una dieta variada, sostenible y compatible con los objetivos de salud de esta etapa.
- Disponer de ejemplos, recetas y herramientas prácticas que faciliten la adaptación de las recomendaciones nutricionales a la vida cotidiana de las mujeres en esta etapa

A quién va dirigido:

Este curso va dirigido a los siguientes profesionales;

- Enfermeros/as
- Dietistas nutricionistas
- Médicos/as

CONTENIDOS DEL CURSO**MÓDULO 1: Perimenopausia y menopausia: la importancia de las proteínas en la nutrición femenina**

- 1.1** Definición y fases de la transición menopáusica: perimenopausia y menopausia
 - 1.2** Cambios hormonales y su impacto en el metabolismo
 - 1.3** Pérdida de masa muscular (sarcopenia) y redistribución de grasa corporal
 - 1.3.1** Impacto clínico
 - 1.3.2** Intervención nutricional
 - 1.4** Alteraciones en la salud ósea y metabolismo del calcio
 - 1.5** Impacto en articulaciones, sistema cardiovascular y metabolismo
 - 1.5.1** Articulaciones
 - 1.5.2** Sistema cardiovascular
 - 1.5.3** Metabolismo
 - 1.6** Relación entre cambios hormonales y procesos inflamatorios
 - 1.7** Requerimientos nutricionales clave en esta etapa
 - 1.7.1** Proteínas
 - 1.7.2** Calcio y Vitamina D
 - 1.7.3** Ácidos grasos Omega-3
 - 1.7.4** Fitoestrógenos
 - 1.7.5** Vitaminas del grupo B
 - 1.7.6** Hierro y Zinc
 - 1.8** Recomendaciones prácticas y consideraciones finales
- Bibliografía

MÓDULO 2: El rol de las proteínas en la salud femenina

- 2.1** Función de las proteínas en la masa muscular y prevención de la sarcopenia
 - 2.1.1** Composición corporal: masa muscular y su asociación con la salud
 - 2.1.2** Masa muscular: proteínas y aminoácidos
 - 2.1.3** Puntos clave: síntesis proteica muscular (MPS)
- 2.2** Vitamina D, calcio y proteínas en la salud musculoesquelética en la mujer
 - 2.2.1** Receptores de la vitamina D y su relación con la pérdida de masa muscular
 - 2.2.2** Fuentes de calcio y vitamina D
- 2.3** Proteínas y control del peso: saciedad, metabolismo y regulación del apetito
 - 2.3.1** Saciedad
 - 2.3.2** Efecto térmico y basal
 - 2.3.3** Proteínas y comportamiento alimentario
- 2.4** Impacto de las proteínas en la sensibilidad a la insulina y metabolismo de la glucosa
 - 2.4.1** Disfunción metabólica inducida por insulina y caída estrogénica
 - 2.4.2** El papel modulador de la proteína en la sensibilidad a la insulina
- 2.5** Recomendaciones de ingesta proteica en perimenopausia y menopausia
 - 2.5.1** Recomendaciones específicas en prevención de sarcopenia
 - 2.5.2** Recomendaciones para control de peso y saciedad

Fuentes de información

MÓDULO 3: Fuentes de proteína en la alimentación femenina durante la perimenopausia y menopausia

- 3.1** Introducción: La calidad proteica como herramienta nutricional en esta etapa
- 3.2** Proteínas de origen animal: calidad, biodisponibilidad y adaptaciones en consulta
 - 3.2.1** Lácteos y huevo: proteínas completas y accesibles
 - 3.2.2** Carnes magras: perfil nutricional, recomendaciones y beneficios
 - 3.2.3** Recomendaciones prácticas sobre carnes magras en mujeres perimenopáusicas
 - 3.2.4** El pescado: omega-3, digestibilidad y nutrientes críticos
 - 3.2.5** La carne de cerdo magra en la menopausia: densidad nutricional y aplicaciones clínicas
- 3.3** Comparativa entre proteínas animales y vegetales en el contexto de la menopausia

3.4 Proteínas de origen vegetal: adecuación nutricional, planificación y recomendaciones clínicas

MÓDULO 4: Dieta antiinflamatoria y su papel en la perimenopausia y menopausia

4.1 Inflamación

4.2 Cambios hormonales y su relación con procesos inflamatorios.

4.2.1 Estrógenos

4.2.2 Progesterona

4.2.3 Testosterona

4.2.4 Dehidroepiandrosterona (DHEA)

4.3 Impacto en articulaciones, sistema cardiovascular y metabolismo

4.4 Fundamentos de la dieta antiinflamatoria

4.5 Nutrientes y compuestos bioactivos clave

4.5.1 Ácidos Grasos Omega-3: EPA y DHA

4.5.2 Polifenoles: Flavonoides, resveratrol y curcumina

4.5.3 Fibra dietética y ácidos grasos de cadena corta (SCFA)

4.5.4 Vitaminas antioxidantes y minerales reguladores

4.6 Alimentos con potencial antiinflamatorio

4.7 Proteínas magras como aliadas en la dieta antiinflamatoria

4.8 Alimentos proinflamatorios y pautas de exclusión o moderación

4.9 Patrones de alimentación antiinflamatoria: La Dieta Mediterránea

4.9.1 La Dieta Mediterránea

4.9.2 Comparativa con otros patrones alimentarios

Fuentes de información

MODULO 5: Nutrientes clave en esta etapa de la vida

5.1 Magnesio y su impacto en la salud hormonal y el bienestar neuromuscular.

5.2 Fitoestrogenos y compuestos bioactivos en la menopausia.

5.3 Hierro y zinc

5.4 Vitaminas del grupo B y su papel en el metabolismo energético y función cognitiva.

MÓDULO 6: Herramientas y recetas para la consulta

AUTORES DEL CURSO

- **Carla Domínguez.** Médica especialista en Ginecología y obstetricia. Profesora asociada clínica en la Facultad de Medicina de la UAB
- **Carmen García.** Matrona y enfermera especializada en salud de la mujer, con amplia experiencia docente y clínica en menopausia, nutrición y educación para la salud. Combina su labor asistencial con la formación en hábitos de vida y nutrición en distintas etapas del ciclo vital.
- **Yolanda Jiménez Mateo:** Diplomada en Nutrición humana y dietética. Especialista en nutrición clínica. Formadora.
- **Cristina Duch Canals:** Gastrónoma: especialista en cocina dietoterapéutica. Responsable creativa de recetas, menús y desarrollos culinarios. Responsable del área de gastronomía de GAN. (Socia de GAN).

LOGÍSTICA

Secretaría de atención al usuario y resolución de dudas:

El curso ofrece un servicio de secretaría técnica para responder preguntas y brindar apoyo.

Puedes contactar con ellos por correo electrónico en info2@gan-bcn.com

Detalles de interés del curso:

o El curso permanece abierto desde el 19/11/2025 al 18/11/2026. Durante este período, puedes inscribirte y tendrás 3 meses para completar el examen final de contenidos. Si necesitas más tiempo, ponte en contacto con la secretaría técnica.

o Todos los módulos están disponibles para su estudio desde el momento de la inscripción.

o El diploma emitido incluye un código de verificación

Importante: El curso cerrará definitivamente el 18/11/26, por lo que, aunque se indique que tienes 3 meses para completarlo, ten en cuenta que no podrás acceder al examen después de dicha fecha.

Curso patrocinado por:



Curso organizado por:

