



Curso en

Suplementación Basada en Evidencia: Ciencia Frente al Marketing

Resultados de aprendizaje:

- Interpretar la evidencia científica disponible sobre los principales suplementos nutricionales, considerando los diferentes diseños de estudio y la calidad de la evidencia.
- Valorar los beneficios, la seguridad y la utilidad clínica de los suplementos nutricionales según el contexto de su uso.
- Diferenciar la información respaldada por evidencia científica de las afirmaciones comerciales relacionadas con la suplementación nutricional.
- Aplicar criterios de análisis basados en evidencia en la resolución de casos y situaciones relacionadas con la toma de decisiones sobre el uso de suplementos.

Dirigido a:

Profesionales de ciencias de la salud, especialmente nutricionistas, médicos, enfermeros y farmacéuticos, así como profesionales vinculados a la alimentación, actividad física, rendimiento y bienestar, interesados en fortalecer sus criterios para evaluar críticamente la evidencia científica y tomar decisiones informadas sobre el uso de suplementos nutricionales.



Inicio de Clases

05 de noviembre



Duración

08 semanas



Modalidad

Virtual



Inversión

S/. 600.00



Horario

Jueves de 8:00 p.m. a 10:30 p.m.



Contenido

Unidad

01

¿Cómo saber si un suplemento funciona?

- ¿Qué es un suplemento?
- ¿Qué significa basado en evidencia?
- Diseños de estudios
- Asociación vs. Causalidad
- Significancia vs. relevancia clínica
- Calidad y certeza de la evidencia
- Ciencia vs. marketing: cómo valorar afirmaciones comerciales
- Aplicación de criterios de evaluación a un caso

Unidad

02

Suplementos para masa muscular, fuerza y rendimiento físico

Suplementos para músculo y rendimiento*:

- Proteína
- Creatina
- BCAA
- L-carnitina
- Glutamina
- HMB

Unidad

03

Suplementos para salud cardiometabólica

Suplementos para salud metabólica*:

- Omega-3
- Vitamina D
- Fibra
- Magnesio
- Berberina
- Moringa

Unidad

04

Microbiota y salud digestiva

Intervenciones sobre microbiota y digestión*:

- Probióticos
- Prebióticos
- Simbióticos
- Postbióticos
- Glutamina
- Enzimas digestivas

Unidad

05

Suplementos para sueño, estrés y función cerebral

Suplementos para salud cerebral*:

- Melatonina
- Magnesio
- Ashwagandha
- Creatina
- L-teanina
- Bacopa monnieri

Unidad

06

Suplementos para envejecimiento saludable

Suplementos para envejecimiento saludable*:

- NAD+
- Resveratrol
- Curcumina
- Glutatión
- CoQ10
- Colágeno

Unidad

07

Casos clínicos y toma de decisiones en suplementación

Desarrollo y discusión de casos clínicos integradores, aplicando la evidencia revisada durante el curso para valorar la eficacia, seguridad y pertinencia de distintas opciones de suplementación y fundamentar la toma de decisiones en cada caso.

* En las sesiones 2 a 6 se analizará cada suplemento considerando su mecanismo de acción, evidencia clínica, beneficios, seguridad y aplicabilidad según el contexto.

Docente



Edgardo Palma Gutierrez

Maestro en Diabetes y Obesidad por la Universidad Peruana Cayetano Heredia y magíster en Bioquímica por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Licenciado en Nutrición, con especialidad en Nutrición Clínica Oncológica.

Cuenta con experiencia en docencia universitaria en Bioquímica y Nutrición en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Universidad Científica del Sur y Universidad Peruana Unión. Es investigador RENACYT asociado a la Universidad Científica del Sur, con experiencia en investigación sobre microbiota intestinal, compuestos bioactivos y capacidad antioxidante de alimentos nativos del Perú, con aplicación a la nutrición de precisión.

Asimismo, desarrolla práctica profesional en asesoría nutricional de pacientes con enfermedades crónicas, con énfasis en obesidad, diabetes y cáncer.

Consideraciones:

La UPCH se reserva el derecho de cancelar el curso si no llega al cupo mínimo de participantes hasta el mismo día de inicio del curso. No hay devolución de dinero, salvo que se cancele el dictado del curso. Los cursos no son transferibles. El retiro del curso es sólo académico y no económico. Los certificados y constancias se emiten solo en versión digital.

Certificación del Curso

La Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia podrá otorgar al final del curso:

■ Certificado

Cuando el participante haya aprobado satisfactoriamente el curso con nota igual o mayor a 11.00 (no aplica redondeo en la nota promedio final), habiendo cumplido con la asistencia mínima requerida del 70% de actividades.

Además, deberá contar con el grado académico universitario:

- **Peruanos:** Grado de bachiller universitario, verificable (SUNEDU o mediante entrega de copia del grado académico a la Escuela de posgrado-UPCH).
- **Extranjeros:** Entrega de Constancia de grado académico a la Unidad de Gestión Digital UPCH.

■ Constancia de participación o asistencia:

Cuando el participante no obtenga la nota aprobatoria en el promedio final y habiendo asistido y cumplido con el 70% de las actividades programadas.

Alcanza tus metas



Docentes Especializados
en el Campo



Cursos a medida



Networking

Más información

✉ posgrado.ventas@oficinas-upch.pe

☎ 967 303 546



Síguenos en:

