ENFA
ESCUELA DE NEGOCIOS

CURSO · E-LEARNING ASINCRÓNICO

CURSO · 40 HORAS · NUTRICIÓN Y BIENESTAR

Nutricosmética

Nutrición, bienestar y belleza desde el interior

La piel refleja el **equilibrio nutricional y emocional**. Aprende cómo los nutrientes, la microbiota y el eje intestino-piel influyen en la apariencia cutánea.

Integra **nutricosmética, psicodermatología y manejo del estrés** para asesorar a tus clientes de forma holística: productos, hábitos y estilo de vida.



40 h
Cronológicas
De formación especializada

100%
Online
E-learning asincrónico

3
Módulos
De la nutrición al bienestar

24/7
Campus virtual
Estudia cuando quieras

Modalidad online ENFA

Máxima flexibilidad para tu aprendizaje

Diploma de certificación
Descárgalo personalizado al finalizar

Acceso 24/7
Contenidos siempre disponibles

Organización modular
Módulos bien estructurados

Herramientas dinámicas
Videos, microclases, pódcast y guías

Autonomía total
Avanza sin horarios fijos

La belleza *empieza desde adentro*.
Aprende a asesorarla.

ENFA ESCUELA DE NEGOCIOS · ESTÁNDARES SENCE

¡Inscríbete hoy! →

CONTENIDOS DEL CURSO

Tu ruta en *3 módulos*

MÓDULO

01



Fundamentos de Nutricosmética y Belleza desde el Interior

CONTENIDOS

- **Introducción a la nutricosmética:** definición, historia, evolución y relación entre nutrición interna y apariencia.
- **El eje intestino-piel:** importancia de la microbiota intestinal.
- **Macronutrientes y piel:**
  - Proteínas y aminoácidos (colágeno y elastina).
  - Grasas saludables (Omega 3, 6, 9) y función barrera.
  - Carbohidratos y glicación (AGEs).
- **Micronutrientes y suplementación:**
  - Vitaminas antioxidantes (A, C, E) y complejo B.
  - Minerales esenciales (zinc, selenio, magnesio, cobre).
  - Probióticos, prebióticos y simbióticos.
  - Antioxidantes (polifenoles, carotenoides).
  - Colágeno hidrolizado y ácido hialurónico oral.

MÓDULO

02



Bienestar, Imagen Corporal y Salud Emocional

CONTENIDOS

- **Bienestar integral:** salud emocional, autoestima y autoconfianza.
- **Psicodermatología:** la conexión mente-piel y la influencia social en los estándares de belleza.
- **Habilidades del Dermo Coach:** comunicación asertiva, escucha activa y su rol como educador y motivador.
- **Promoción de hábitos saludables:**
  - Mindfulness y autocuidado.
  - Importancia del sueño y la hidratación para la piel.

Enfoque interno-externo: la salud de la piel es un reflejo del equilibrio nutricional y emocional. Más allá del cuidado tópico, aprenderás a promover hábitos que favorecen una imagen corporal positiva y un envejecimiento saludable.

CONTENIDOS DEL CURSO

Piel, mente y *estilo de vida*

MÓDULO

03

Estrés, Estilo de Vida y Salud de la Piel

CONTENIDOS

- **Fisiología del estrés:** estrés agudo vs. crónico y el eje HHA (cortisol).
- **Impacto dermatológico:** envejecimiento, sensibilidad, caída del cabello, acné hormonal y respuestas inflamatorias.
- **Estrategias de regulación:** alimentación, ejercicio y descanso.
- **Técnicas de manejo:** respiración, relajación y meditación.
- **Suplementación para el estrés:** adaptógenos (ashwagandha, rhodiola), magnesio y omegas.
- **Integración práctica:** pautas de asesoría y recomendación combinada de productos.

APRENDIZAJES ESPERADOS Y RESULTADOS LABORALES

Lo que *lograrás* al terminar

1. **Asesoría integral**
   Recomendar combinaciones de dermocosméticos junto con hábitos saludables y suplementación basada en evidencia.
2. **Salud cutánea desde el interior**
   Identificar y explicar la función de nutrientes clave (colágeno, antioxidantes, probióticos) y su impacto en la piel.
3. **Abordaje psicoemocional**
   Aplicar comunicación asertiva y escucha activa, reconociendo cómo la autoestima y las emociones influyen en la piel.
4. **Manejo del estrés**
   Diseñar pautas para mitigar los efectos del cortisol en la piel: relajación, higiene del sueño y adaptógenos.



Diferénciate con una asesoría
que va más allá de la piel.

"Cada día más profesionales con futuro."

Inscríbete hoy →