



PROGRAMA ONLINE DE ACOMPAÑAMIENTO PARA MUJERES

Nutre tu Vida

Un programa online de 15 semanas para aprender a alimentarte bien a partir de los 40, integrando nutrición basada en evidencia, cocina basada en plantas y organización, en un sistema que puedas sostener en tu vida real.

Inicio: 6 de octubre de 2026

Chirimoya Alegre

Escuela de alimentación consciente
& bienestar integral

www.chirimoyalegre.cl



Una ruta para **transformar** tu alimentación

Durante 15 semanas avanzarás paso a paso para convertir lo que aprendes sobre alimentación en decisiones que puedas tomar con mayor seguridad en tu día a día.

APRENDERÁS A:



Reconocer los nutrientes y hábitos que merecen especial atención en mujeres a partir de los 40.



Construir comidas completas, nutritivas y sacientes, incorporando una mayor variedad de alimentos vegetales.



Llevar estos conocimientos a tu cocina, tus compras y la organización de tu semana.



Observar cómo te estás alimentando, resolver tus dudas y realizar ajustes a tu propio ritmo y en base a tu proceso actual.



Además, **compartirás el proceso con otras mujeres** que también están aprendiendo a cuidarse mejor durante esta etapa. Sus preguntas, experiencias y avances te permitirán **sentirte acompañada y descubrir soluciones** que quizás no habías considerado.

Calendario y contenidos

Cada encuentro combina conocimientos, aplicación y un espacio para resolver dudas. Al terminar, tendrás mayor claridad sobre cómo llevar lo aprendido a tu semana.

Octubre y noviembre

19:30 a 21:30 horas • Hora de Chile

OCTUBRE 2026



MARTES 6 DE OCTUBRE • CLASE 1

Comenzar a nutrirte y cuidarte con conciencia

Reconocerás tu punto de partida y definirás primeras acciones sencillas y sostenibles.



MARTES 13 DE OCTUBRE • CLASE 2

Nutrición vegetal desde la raíz

Comprenderás las bases de una alimentación vegetal y cómo construir platos completos, nutritivos y saciantes.



MARTES 20 DE OCTUBRE • CLASE 3

Digestión y absorción de nutrientes

Aprenderás técnicas y combinaciones para favorecer la digestión y aprovechar mejor los nutrientes en tus recetas.



MARTES 27 DE OCTUBRE • COCINA EN VIVO #1

Cocina depurativa y antiinflamatoria

Prepararemos recetas ricas en fitoquímicos, antioxidantes y alimentos protectores de tu inmunidad, hígado y riñones.

NOVIEMBRE 2026



MARTES 3 DE NOVIEMBRE • CLASE 4

Carbohidratos y dulces con sabiduría

Aprenderás a elegir y combinar carbohidratos para favorecer tu energía y saciedad.



MARTES 10 DE NOVIEMBRE • CLASE 5

Proteínas vegetales

Comprenderás tus necesidades de proteína y cómo cubrirlas con fuentes vegetales variadas y nutritivas.



MARTES 17 DE NOVIEMBRE • CLASE 6

Organización y planificación para la vida real

Crearás una estructura flexible para organizar tus compras, preparaciones y comidas.



MARTES 24 DE NOVIEMBRE • COCINA EN VIVO #2

Cocina para regular el apetito y favorecer la saciedad

Prepararemos comidas completas que combinan proteínas vegetales, fibra, grasas saludables y carbohidratos de calidad. Comprenderás mejor tu metabolismo, peso y saciedad.



JUEVES 26 DE NOVIEMBRE • CLASE 7

Microbiota intestinal

Comprenderás el papel de la microbiota y cómo favorecer su diversidad mediante la alimentación y los hábitos cotidianos.

Calendario y contenidos

Diciembre y enero

19:30 a 21:30 horas • Hora de Chile

DICIEMBRE 2026



MARTES 1 DE DICIEMBRE • CLASE 8

Vitaminas, minerales y antioxidantes

Revisaremos micronutrientes esenciales para la energía, los huesos, la inmunidad y la salud a largo plazo.



JUEVES 10 DE DICIEMBRE • CLASE 9

Grasas inteligentes

Aprenderás qué grasas priorizar, cómo utilizarlas y por qué son importantes para tu bienestar.



MARTES 15 DE DICIEMBRE • COCINA EN VIVO #3

Cocina para cuidar tu intestino y microbiota

Incorporaremos diversidad vegetal, fibras prebióticas y alimentos fermentados vivos.

PAUSA CONSCIENTE 16 DE DICIEMBRE DE 2026 AL 4 DE ENERO DE 2027

Durante estas semanas no tendremos encuentros en vivo.

Podrás descansar y revisar a tu propio ritmo clases grabadas sobre:

- Hormonas, disruptores endocrinos y ritmos circadianos.
- Alimentación antiinflamatoria.
- Superalimentos en tu vida cotidiana.

ENERO 2027



MARTES 5 DE ENERO • CHARLA INVITADA

Equilibrio hormonal femenino

Con la nutricionista integrativa Ale Jofré. Abordaremos la relación entre alimentación, perimenopausia, menopausia, energía y descanso.



MARTES 12 DE ENERO • COCINA EN VIVO #4

Cocina para el bienestar hormonal femenino

Cocinaremos con proteínas vegetales, calcio, fibra, grasas saludables, antioxidantes y alimentos tradicionales de soja.



MARTES 19 DE ENERO • CHARLA INVITADA

Longevidad basada en plantas

Con la nutricionista basada en plantas Paz Jiménez. Abordaremos la alimentación, la fuerza, la salud metabólica y otros hábitos que apoyan un envejecimiento saludable.



MARTES 26 DE ENERO • CLASE 10

Integración, continuidad y cierre

Reconocerás tus avances y diseñarás un plan personal para los siguientes tres meses.

Te acompañan expertas en alimentación basada en plantas y nutrición integrativa

Profesora guía



M. Belén Dussaubat

Educadora en alimentación saludable, certificada en alimentación basada en plantas y cocina crudivegana.

Ingeniera Comercial y Minor en Promoción de la Salud de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Fundadora de Chirimoya Alegre, escuela desde la cual lleva más de 17 años educando y acompañando a personas en el cambio de hábitos y la construcción de una alimentación sana, sustentable y compasiva.

Profesoras invitadas



Ale Jofré

Nutricionista integrativa, Máster en Nutrición, Medicina y Salud Hormonal en la Mujer y diplomada en Medicina Biorreguladora. 15 años de experiencia en nutrición clínica, deporte y ejercicio físico.

Su trabajo integra alimentación, microbiota, salud hormonal femenina, nutrición funcional y movimiento para acompañar el bienestar de manera integral.



Paz Jiménez

Nutricionista con Maestría en Administración Hotelera. Formación en nutrición basada en plantas de eCornell, la Universidad de Winchester y Lifestyle Prescription University.

Su trabajo busca educar, inspirar y acompañar a las personas en la transición hacia una alimentación basada en plantas, una mejor salud y una mayor comprensión del impacto de sus elecciones alimentarias.

Del conocimiento a la práctica

Cada semana tendrás una prioridad clara, propuestas para llevarla a la práctica y acompañamiento para reconocer lo que está funcionando, resolver dificultades y encontrar el siguiente paso más realista para ti.

Asistente virtual de implementación

Al comenzar, responderás un cuestionario para reconocer tu punto de partida, tus necesidades y las áreas en las que requieres mayor apoyo.

Durante el programa, el asistente podrá ayudarte a:

- Elegir cada semana dos recetas entre las preparaciones disponibles.
- Crear un menú sencillo según tu tiempo, preferencias y tolerancias.
- Utilizar alimentos que ya tengas y preparar tu lista de compras.
- Definir prioridades concretas y retomar el ritmo después de una semana difícil.



El asistente es una herramienta educativa y de organización diseñada especialmente para **Nutre tu Vida**. No reemplaza una consulta médica ni una atención nutricional individual.



Cocina consciente basada en plantas

Mucho más que una colección de recetas

La cocina es uno de los pilares de Nutre tu Vida. No solo recibirás recetas para seguir paso a paso: aprenderás técnicas y reemplazos que te permitirán cocinar con más variedad, seguridad y creatividad.

Aprenderás a:

- Preparar alternativas vegetales a los lácteos, como leches, cremas, salsas y aderezos.
- Reemplazar el azúcar refinada utilizando frutas, dátiles y otros ingredientes de calidad.
- Explorar alternativas al gluten en panes, masas, desayunos y preparaciones cotidianas.
- Incorporar proteínas vegetales y construir comidas completas, nutritivas y saciantes.
- Preparar fermentados y alimentos que apoyan el cuidado de la microbiota.



Más de 100 recetas originales

Todas basadas en plantas y elaboradas principalmente con alimentos naturales, integrales y accesibles. La gran mayoría son libres de azúcar refinada y de gluten.

- | | | |
|--|---|--|
| • Desayunos completos. | • Preparaciones ricas en proteínas vegetales. | • Snacks, dulces y postres conscientes. |
| • Bebidas vegetales altas en calcio. | • Panes integrales sin gluten. | • Fermentados vivos y preparaciones para cuidar la microbiota. |
| • Almuerzos y cenas para todos los días. | • Salsas y aderezos. | |

Cada semana recibirás **videos de recetas paso a paso**. El asistente virtual te ayudará a elegir cuáles incorporar según tu tiempo, preferencias y tolerancias, y a organizar tu menú y lista de compras.

Además, tendremos **cuatro encuentros para cocinar juntas en vivo** y practicar recetas clave para tu bienestar.

Las recetas te permitirán practicar durante las 15 semanas; las técnicas que aprenderás te acompañarán toda la vida.

Comunidad y acompañamiento

Formarás parte de un grupo privado de WhatsApp para compartir tus avances, plantear dudas y sentirte acompañada mientras implementas lo aprendido.

También podrás dejar tus preguntas dentro de la plataforma para continuar avanzando sin tener que esperar hasta el siguiente encuentro.



Encuentros presenciales

Organizaremos encuentros presenciales **optativos** para compartir un desayuno o almuerzo y conocer a otras mujeres del programa.

Se proyectan para días sábado de octubre, noviembre y enero en Santiago de Chile. Las fechas se definirán durante las primeras semanas.

Todo el recorrido formativo estará disponible online, independientemente de la ciudad o el país donde vivas.





Inversión e inscripción

Programa completo

USD 697

o \$657.000 CLP

Formas de pago

- Hasta **6 cuotas** con tarjeta de crédito en pesos chilenos.
- Hasta **4 pagos** en dólares via Paypal.
- **15% descuento** para ex alumnas.

Una inversión que va mucho más allá de 15 semanas

Durante cuatro meses tendrás guía, práctica y acompañamiento para aprender una forma de nutrirte, cocinar y organizarte que podrás seguir aplicando durante toda tu vida.

Información práctica

Inicio: 6 de octubre de 2026

Cierre: 26 de enero de 2027

Duración: 15 semanas + 3 semanas de Pausa consciente

Horario: martes —y algunos jueves— de 19:30 a 21:30 hora de Chile

Modalidad: online y en vivo, con acceso a las grabaciones

Cupos: 20 mujeres

Las grabaciones de las clases y todos los contenidos permanecerán disponibles durante **dos años**, para que vuelvas a repasar y retomar, cuando lo necesites.

QUIERO SER PARTE DE NUTRE TU VIDA

¿TIENES DUDAS?

[cursos@chirimoyalegre.cl](mailto: cursos@chirimoyalegre.cl)

WhatsApp: +56945225027

CHIRIMOYA ALEGRE

Escuela de alimentación consciente & bienestar integral

www.chirimoyalegre.cl

**Tu bienestar merece tiempo,
atención y un espacio en tu vida.**
Te espero para comenzar juntas.

