

**PROGRAMA  
ACTUALIZADO**

**DIPLOMADO  
ATENCIÓN NUTRICIA  
PARA  
PERSONAS  
MAYORES**

*Nutrición Geriátrica*

**FEBRERO-DICIEMBRE**

**TERCERA GENERACIÓN**



*Dossier  
informativo*

**PROGRAMA  
ACTUALIZADO**

**DIPLOMADO  
ATENCIÓN NUTRICIA  
PARA  
PERSONAS  
MAYORES**

*Nutrición Geriátrica*

**FEBRERO-DICIEMBRE 2025**

**TERCERA GENERACIÓN**



RESPALDO ACADÉMICO:



**PROGRAMA ACTUALIZADO**



100% EN LÍNEA  
A TU RITMO



100 HORAS DE  
LECCIONES



+290 RECURSOS  
DESCARGABLES



4 TALLERES  
COMPLEMENTARIOS

# Índice

Presentación	2
Justificación	3
Objetivos	5
Modalidad	5
Dirigido a	6
Acreditación	6
Programa	7
Talleres	8
Dinámica de estudio	10
Respaldo académico	10
Planta docente	11
Matriculación	20
Contacto	21



# Presentación

Scientia Nutrición® es un proyecto que pretende acercar el conocimiento científico riguroso a los profesionales de la salud que buscan continuar y profundizar en su formación.

Nuestro mayor compromiso es que aprendas de los mejores especialistas, con las mejores fuentes de información, confiables, válidas y pertinentes.

Te entregamos los contenidos en una modalidad virtual, con lecciones grabadas, acompañadas de documentos, materiales y actividades que puedes revisar en tiempos personales y a un ritmo flexible.

Estamos muy contentos de que formes parte de la comunidad de aprendizaje de Scientia Nutrición®

[www.scientianutricion.com](http://www.scientianutricion.com)



# Justificación

En México existe un envejecimiento poblacional acelerado y se espera que en el 2050 cerca del 30% de la población total sean personas adultas mayores. acercar el conocimiento científico riguroso a los profesionales de la salud que buscan continuar y profundizar en su formación. Este cambio demográfico viene acompañado de un escenario desfavorable en las condiciones de salud y enfermedad de la población.

“

*El envejecimiento de la población está a punto de convertirse en una de las transformaciones sociales más significativas del siglo XXI, con consecuencias para casi todos los sectores de la sociedad. **ONU***

De acuerdo con la *Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) 2018*, la hipertensión, la diabetes y la artritis son las condiciones más prevalentes en este grupo etario (50%, 27% y 11.2% respectivamente) y con la carga de enfermedad también aparecen los **síndromes geriátricos** (deterioro cognitivo, caídas, fragilidad, sarcopenia, entre otros). Además, del 2001 al 2018 se observó un incremento del 21 a 27.4% en la prevalencia de obesidad.

*Estas condiciones generan mayor **pérdida de funcionalidad, institucionalización y hospitalización**, que contribuyen a **altos costos en salud y pérdida de la calidad de vida** de las personas adultas mayores.*

La esfera nutricional juega un papel fundamental para modulación de los procesos de salud o enfermedad en las personas adultas mayores.

Durante el envejecimiento los requerimientos de nutrientes se modifican por los cambios cognitivos, sociales, biológicos, anatómicos y fisiológicos que acompañan esta etapa de la vida.

Una intervención nutricional oportuna, en combinación con estrategias individualizadas de alimentación y actividad física, contribuyen a alcanzar el modelo de envejecimiento saludable que promueve la *Organización Mundial de Salud*, cuyo objetivo es fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

En este Diplomado aprenderás a aplicar el proceso de atención nutricia de acuerdo con los diferentes tipos de envejecimiento, con el fin de prevenir y tratar las principales condiciones de salud relacionadas con el estado de nutrición y contribuir al bienestar de este grupo de la población.



# Objetivos

Al término de la acreditación del Diplomado, el alumno:

- 1** Podrá describir los fenómenos fisiológicos y patológicos propios del envejecimiento humano.
- 2** Conocerá y aplicará los métodos de evaluación cognitiva, socioemocional, médica y nutricia en el paciente mayor.
- 3** Analizará las estrategias preventivas y terapéuticas que, conforme con la evidencia científica existente, impactan en los problemas nutricios y médicos más comunes en las personas mayores.

# Modalidad

El curso será impartido a través de accesos personalizados a la plataforma de Scientia Nutrición mediante lecciones en línea que han sido pregrabadas para su revisión a demanda. De forma complementaria, se impartirán cuatro talleres en modalidad sincrónica a distancia.



## Dirigido a

Profesionales y estudiantes de nutrición o de carreras afines con interés en adquirir conocimientos y habilidades enfocados en la atención nutricia de la población de personas adultas mayores

Para la acreditación del Diplomado se requiere la revisión del 100% de las lecciones y la aprobación de las evaluaciones de cada módulo.

Al término del Diplomado se entrega constancia de acreditación expedida por Scientia Nutrición con respaldo académico de la Asociación Mexicana de Nutriología A.C.

De igual modo, se expide constancia por cada uno de los cuatro talleres complementarios del Diplomado.

## Acreditación



# Programa

## **Módulo 1.**

Generalidades de las personas mayores

## **Módulo 2.**

Cambios fisiológicos y anatómicos del envejecimiento

## **Modulo 3.**

Evaluación integral de personas mayores

## **Módulo 4.**

Evaluación nutricional en personas mayores sanas

## **Módulo 5.**

Síndromes geriátricos y nutrición

## **Modulo 6.**

Requerimientos nutricionales e intervención nutricia en personas mayores

## **Módulo 7.**

Atención nutricia del paciente con cuidados domiciliario

## **Módulo 8.**

Pruebas de desempeño físico y nutrición

## **Módulo 9.**

Actividad física en personas mayores

## **Modulo 10.**

Estrategias para la modificación de conducta

# Talleres

## Estrategias de alimentación para personas mayores

El Diplomado considera dos talleres en esta temática;

### 1. Taller de técnicas culinarias orientadas a la modificación de texturas

#### Objetivos

- Conocer los conceptos de preparación de alimentos y texturas
- Reconocer los métodos de cocción y su relación con el tipo de textura obtenida
- Distinguir los diferentes ingredientes utilizados para la modificación de textura de los alimentos
- Identificar los puntos críticos de higienes y seguridad al momento de preparar alimentos con textura modificada

### 2. Taller de técnicas culinarias orientadas a la prevención de comorbilidades

#### Objetivos

- Conocer los conceptos de preparación de alimentos
- Reconocer los métodos de cocción y su relación con la prevención de comorbilidades
- Distinguir los diferentes ingredientes recomendados así como las estrategias para prevenir comorbilidades
- Identificar los puntos críticos de higiene y seguridad, así como estrategias y técnicas ideales al momento de preparar alimentos para prevenir comorbilidades





Adicionalmente, el Diplomado incluye los siguientes dos Talleres:

### **3. Taller de aplicación de baterías de pruebas para la evaluación nutricia y valoración de funcionalidad**

#### **Objetivos**

- Aplicará los instrumentos y pruebas específicas para población mayor orientadas a la evaluación del estado de nutrición y la funcionalidad.

### **4. Taller de prescripción de ejercicio para personas mayores**

#### **Objetivos**

- Conocer los lineamientos para la prescripción segura y efectiva de programas de ejercicio adaptados a las necesidades específicas de las personas mayores, promoviendo la salud física y mental.
- Identificar los factores de riesgo y limitaciones físicas comunes en personas mayores que deben tomarse en cuenta al momento de diseñar prescripciones de ejercicio.
- Diseñar programas personalizados de ejercicio para personas mayores.
- Integrar el uso de dispositivos y tecnología para el seguimiento y motivación en la prescripción de ejercicio para personas mayores.

# Dinámica de estudio



**MODALIDAD**  
ASINCRÓNICO  
100% EN LÍNEA



**FECHAS**  
FEBRERO-DICIEMBRE  
2025



**HORARIO**  
LIBRE  
24/7



**DURACIÓN**  
100  
HORAS

El planteamiento del Diplomado consideró una dedicación promedio de 3-4 horas/semana para completar las actividades de acreditación en el tiempo estipulado.

## Respaldo académico

Respaldo académico otorgado por la Asociación Mexicana de Nutriología A.C.





# Planta docente

- Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Universidad Iberoamericana Tijuana
- Diplomado de Educador en Diabetes. Universidad Iberoamericana Ciudad de México.
- Especialidad en Nutrición Gerontológica. Universidad Iberoamericana.
- Maestría en Nutriología Aplicada. Universidad Iberoamericana, Ciudad de México.
- Especialidad en Obesidad y Comorbilidades. Universidad Iberoamericana, Ciudad de México.
- Diplomado en Nutrición Clínica. Universidad Iberoamericana Tijuana
- Coordinadora Diplomado en Nutrición Pediátrica. Scientia Nutrición.

- Licenciado en enfermería. Universidad Iberoamericana México-Tijuana.
- Maestría en Docencia. Universidad Iberoamericana México-Tijuana.
- Maestrando en MBA - Salud por Pacífico Universidad.
- Coordinador de enseñanza de enfermería del Hospital General Tijuana.
- Coordinador del programa de la Licenciatura de enfermería. Universidad Iberoamericana México-Tijuana.
- Miembro activo del Colegio Mexicano de Nutrición Clínica y Terapia Nutricional, A.C.
- Certificación de enfermería por el Consejo Consultivo del Colegio de Profesionales de la Enfermería de Baja California, A.C. 2020-2022.

- Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Universidad Iberoamericana.
- Especialidad en Nutrición Gerontológica. Universidad Iberoamericana.
- Maestría en Nutriología Aplicada. Universidad Iberoamericana.
- Experiencia en nutrición clínica, actividades de docencia, investigación y colaboración en equipos multidisciplinarios (en el Seminario Permanente del Grupo mexicano de Antropología de la alimentación, y en el proyecto de creación del Plan y Programas de estudio de la Licenciatura en Nutriología y actividad física en la Facultad de Estudios Superiores, Zaragoza).
- Áreas de interés vinculadas principalmente a la nutrición de comunidades y la salud pública.



**MTRA. DONAJI  
DELGADO VELÁZQUEZ**

Coordinadora y Docente



**MTRO. DANIEL  
VALENCIA MANZO**

Docente



**XIMENA  
SANDOVAL ESPÍN**

Docente

- Lic. Psicología Educativa, Clínica y Aprendizajes escolares. Universidad Pedagógica Nacional.
- Maestría en Rehabilitación Neurológica. Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco.
- Especialidad en Administración Gerontológica. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Diplomado en Tanatología y Terapia de Duelo. IMP.
- Diplomado en Alzheimer y otras demencias. INGER.
- Diplomado en Masaje relajante y terapéutico. Colegio Mexicano de Terapeutas profesionales en masajes.
- Más de diez años de experiencia en el área clínica, trabajando con individuos de diferentes edades (desde niños hasta adultos mayores), así como experiencia en el área docente.



**MTRA. MA. DEL PILAR  
TORICES CARRANCO**

Docente

- Lic. Gerontología. Universidad Estatal del Valle de Ecatepec.
- Especialidad en Psicogerontología. Universidad Maimónides, Argentina.
- Maestría en Psicogerontología. Universidad Maimónides, Argentina.
- Maestrante en Administración de Hospitales. Universidad ETAC.
- Diplomado en Envejecimiento Saludable. INGER.
- Curso Atención Centrada en la Persona con Demencia. INGER.
- Experiencia en docencia, coordinación de servicios gerontológicos en clínica, capacitación a cuidadores formales e informales en distintas instituciones.



**MTRO. ANGÉLICA  
ÁLVAREZ ÁVILA**

Docente

- Licenciatura en Ciencias Nutricionales. Universidad de Sonora.
- Maestría en Ciencias. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo A.C. (CIAD, A.C).
- Profesor de asignatura nivel 2 en la Universidad Estatal de Sonora (UES).
- Autora de varios artículos originales publicados en el área de Nutrición Clínica.
- Experiencia amplia como ponente y expositor en el área de Nutrición Geriátrica.



**MC. MARIBEL  
RAMÍREZ TORRES**

Docente

- Médico Cirujano. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Especialidad en Medicina, Medicina de Rehabilitación. Hospital General de México.
- Curso de Posgrado para Médicos especialistas en Medicina de Rehabilitación, Rehabilitación Geriátrica, Instituto Nacional de Rehabilitación.
- Estudiante de maestría en Ciencias de la Educación. Instituto de Estudios Universitarios.
- Médico especialista en Medicina de Rehabilitación. Consulta médica privada. Instituto Mexicano de Medicina Integral del sueño y Hospital HMG Coyoacán.



**DRA. ANA ISABEL GARCÍA**

Docente

- Lic. Nutrición y Bienestar Integral. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey Campus Ciudad de México.
- Especialidad en Nutrición Gerontológica con Mención Honorífica. Universidad Iberoamericana.
- Maestría en Nutriología Aplicada con Mención Honorífica. Universidad Iberoamericana.
- Consulta nutricional en consultorio privado.
- Consultora a Instituciones Geriátricas.
- Apoyo metodológico en la elaboración de revisiones sistemáticas y Paper de investigación sobre temas de entornos saludables y patrones alimentarios. Instituto Nacional de Salud Pública.



**MNA. ALEJANDRA G. GONZÁLEZ ROCHA**

Docente

- Lic. en Nutrición. Universidad Vasco de Quiroga.
- Especialidad en Nutrición Clínica y Geriátrica. Instituto de Posgrados y Ciencias.
- Maestría en Educación y estrategias de aprendizaje. Universidad Marista de Guadalajara.
- Diplomado en Soporte Nutricional en la Enfermedad Renal Crónica. Aval: Centro Universitario UTEG, Centro Universitario de la Costa del Sur de la Universidad de Guadalajara en colaboración con Salud, Alimentación, Nutrición y Educación A.C.
- Consultora privada en nutrición clínica y geriátrica: consultorio, domicilio y hospitalaria.
- Amplia experiencia en paciente adulto con desnutrición y enfermedades crónicas, y manejo del paciente geriátrico especialmente con síndromes geriátricos.



**MEA. CLAUDIA FRAGA ÁVILA**

Docente

- Odontóloga con Especialidad en Periodoncia por la Universidad de Guadalajara/CUCS.
- Experiencia en práctica privada exclusiva en Periodoncia.
- Trabaja para la Universidad de Guadalajara.



**DRA. CLAUDIA B. TINOCO CABRAL**

Docente

- Médico Cirujano. Universidad Privada Antenor Orrego.
- Médico Geriatra. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Especialidad en Nutrición Gerontológica (en curso). Universidad Iberoamericana de México.
- Diplomado en Cuidados paliativos y manejo del dolor. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Diplomado en Soporte Nutricional 9º edición. Centro de Educación Continua: Soporte Nutricional & Nutrición Clínica.
- Diplomado en Auditoría Médica y control de gestión de los servicios de salud. Universidad Nacional San Luis Gonzaga.
- Médico residente de Psicogeriatría. Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez.



**DR. JORGE TOSHIO YAZAWA CHACÓN**

Docente

- Médico Cirujano. Universidad Católica de Santa María, Arequipa.
- Médico Geriatra. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Especialidad en Nutrición Gerontológica (en curso). Universidad Iberoamericana de México.
- Alta Especialidad en Medicina de Dolor y Paliativa. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Diplomado en Cuidados paliativos y manejo del dolor. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Diplomado en Soporte Nutricional 9º edición. Centro de Educación Continua: Soporte Nutricional & Nutrición Clínica.
- Médico residente de alta especialidad en Envejecimiento Cognitivo y Demencias. Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía.



**DRA. PAMELA B AYAMAMANI TORRES**

Docente

- Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Universidad Iberoamericana, Campus Santa Fe.
- Maestría en Ciencias de la Nutrición, Universidad Hebrea de Jerusalén.
- Diplomado en Trastornos de la Conducta Alimentaria, Instituto Nacional de Salud Pública
- Diplomado en Nutrición Clínica en Trastornos Neurológicos, Scientia Nutricion
- Nutrióloga certificada (Vigencia 2022-2027)
- Junta de Honor del Colegio Mexicano de Nutriólogos, A.C.
- Editora, autora de capítulos en libros y de artículos de divulgación e investigación en nutriología
- Miembro activo de:
- Colegio Mexicano de Nutriólogos, A.C. y American Society for Nutrition
- Lic. en Nutrición. Universidad del Valle de Atemajac.
- Máster en Nutrición Clínica. Universidad del Valle de Atemajac.
- Posgrado en Obesidad y síndrome metabólico. Universidad Autónoma Nacional de México (UNAM).
- Certificado en Nutrition Care Process. Academy of Nutrition and Dietetics (EUA).
- Educadora en diabetes por la Asociación Mexicana de Diabetes.
- Nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos.
- Presidenta del Colegio Mexicano de Nutriólogos en Jalisco.
- Trayectoria de 10 años como profesora de distinguidas universidades a nivel nacional.
- CEO y fundadora de LEBEN salud, nutrición y bienestar integral.
- Médico Cirujano. Universidad Autónoma de México.
- Especialización en Geriatría. Hospital General de México Dr. Eduardo Liceaga.
- Certificación como Especialista en Geriatría por el Consejo Mexicano de Geriatría A.C.
- Autora del protocolo de estudio "Prevalencia de deficiencia de vitamina D en personas mayores hospitalizadas". Hospital General de México Dr. Eduardo Liceaga.
- Co-autora del artículo "Progressive disseminated histoplasmosis in Latin America and the Caribbean in people receiving highly active antiretroviral therapy for HIV infection: A systematic review".
- Co-autora del artículo "Características demográficas y clínicas de pacientes coinfectados por VIH y Virus de Hepatitis C en México".



**MTRA. VICTORIA  
RAMOS BARRAGAN**

Docente



**DRA. MARIANA  
ORELLANA HARO**

Docente



**DRA. ARELI PÉREZ  
CARRIZOSA**

Docente

- Licenciada en Nutrición por la Universidad Autónoma de Sinaloa.
- Maestra en Ciencias por el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C.
- Certificación por International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK), nivel 1 y Certificación por el Colegio Mexicano de Nutriólogos A.C.
- Coordinadora y Par Evaluador de Comité Interinstitucional para la Evaluación de la Educación Superior (CIEES) y Coordinadora Académica de la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la IBERO Tijuana.
- Es revisora de REDCIEN Revista Electrónica de Red Ciencia y Nutrición.

- Lic. en Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Universidad Iberoamericana.
- Diplomado de Educador en Diabetes. Universidad Iberoamericana.
- Maestría en Educación. Instituto Tecnológico de Estudios Superiores Monterrey.
- Diplomado en Planeación y Administración de Hospitales. Asesoría, Capacitación e Información para Formación y Desarrollo, A.C.
- Especialidad en Nutrición Gerontológica. Universidad Iberoamericana.
- Coordinadora Académica - Cursos de Educación Continua de la Federación Mexicana de Diabetes A.C. Periodo agosto 2021 - agosto 2022.
- Consultora privada en Nutrición Clínica, control de peso, educación en diabetes.

- Nutrióloga Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos
- La formación profesional comprende la Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos por la Universidad Iberoamericana, así como la Maestría y Doctorado en Ciencias de la Salud en el área de Epidemiología Clínica. Diplomada como Educador en Diabetes.
- Entre sus publicaciones destaca "El ABCD de la evaluación del estado de nutrición".
- Representante por el Colegio Mexicano de Nutriólogos ante el Nutrition Care Process Terminology International Workgroup de la Academy of Nutrition and Dietetics desde 2017.
- Directora fundadora de Scientia Nutrición.
- Amplia experiencia docente a nivel licenciatura y posgrado desde hace dieciocho años.



**MTRA. ROXANA RUÍZ  
VALENZUELA**

Docente



**ME. DARINKA  
LAGUNAS HERRERA**

Docente



**MC. KARIME HAUA  
NAVARRO NC ED**

Docente

- Nutrióloga Certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos A.C.
- Maestría en Nutrición Humana, Orientación Materno Infantil, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).
- Doctorado en Comportamiento Alimentario, University College London.
- Co-fundadora y primera Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición del Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara 1997.
- Responsable de la apertura de la Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos ITESO 2012.
- Coordinadora de Extensión del Instituto de Nutrición Humana y Profesor Investigador del Departamento de Clínicas de la Reproducción Humana, Crecimiento y Desarrollo Infantil, del CUCS, UdeG.
- Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, CONACYT, Nivel 1.
- Certificada por la Academy of Nutrition and Dietetics en Health and Wellness Coaching y Nutritional Counseling y en Acompañamiento Nutricio Informado en Trauma.
- Podcast:  
<https://www.youtube.com/@alimentosyemociones/>

- Lic. en Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Universidad Iberoamericana León.
- Nutrióloga clínica, con 20 años de experiencia en las áreas de obesidad, diabetes, hipertensión, dislipidemias (colesterol y triglicéridos altos), alteraciones gastrointestinales, nutrición en embarazo (de bajo y alto riesgo) y trastornos de la alimentación. Atención nutricional dirigida a niños, adolescentes, adultos y ancianos.
- Nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos. Ex-Presidente del Capítulo Guanajuato de dicho colegio, así como también del Colegio de Nutriólogos de León.
- Profesora universitaria y autora y coautora de artículos y libros en el área de nutrición.
- Diplomado en Nutrición Clínica, entrenamiento en entrevista motivacional como método para el cambio de conductas y tratamiento de trastornos alimentarios. Hospital General de Castilla La Mancha, España. Coach nutricional por Nutritional Coaching © de Barcelona.



**DRA. CLAUDIA HUNOT  
ALEXANDER**

Docente



**DRA. ANA OLIVIA  
CABALLERO LAMBERT**

Docente

# Matriculación

## Matrícula regular

Inscripción: \$2600 MXN/ 140 USD  
+  
Exhibiciones (10 pagos): \$2200 MXN/ 120 USD

## Inscripción temprana\* - 25%

Inscripción: \$1950 MXN/ 105 USD  
+  
Exhibiciones (10 pagos): \$1650 MXN/ 90 USD

## Asociados AMENAC\*, estudiantes\*, docentes\* y ex-alumnos Scientia\* - 30%

Inscripción: \$1820 MXN/ 98 USD  
+  
Exhibiciones (10 pagos): \$1540 MXN/ 84 USD

## PAGO EN UNA SOLA EXHIBICIÓN -33%

Pago único: \$16482 MXN/ 890 USD

## ARMA TU PLAN DE PAGOS DE Hasta 10 meses en matrícula regular

Contáctanos para armar tu plan de pagos

- \* Inscripción temprana: hasta el 10 de diciembre 2024
- \* Para conservar este descuento se requiere el pago puntual de las exhibiciones durante los primeros cinco días del mes.

Nos sentimos honrados de  
ser parte  
de tu formación profesional  
y de brindarte contenido  
académico de calidad  
en nuestras aulas virtuales

#scientianutrición  
#formandoalosmejores

## Contacto



+52 722 294 9108



<http://www.scientianutricion.com>



[contacto@scientianutricion.com](mailto:contacto@scientianutricion.com)



@ScientiaNutricion



@scientia\_nutricion



@scientianutri



Scientia Nutrición



“Envejecer es como escalar una montaña; mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.” – Ingmar Bergman.