



FACULTAD DE MEDICINA  
UNIVERSIDAD DE CHILE  
ESCUELA DE  
POSTGRADO

NUEVO



# Curso Nutrición y Actividad Física Intantil

# Información General



<b>Versión:</b>	1ª (2024)
<b>Modalidad:</b>	E-Learning
<b>Duración Total:</b>	20 horas (7,5 sincrónicas, 12,5 asincrónicas)
<b>Fecha de Inicio:</b>	1 de noviembre de 2024
<b>Fecha de Término:</b>	30 de noviembre de 2024
<b>Vacantes*:</b>	Mínimo 20, máximo 60 alumnos
<b>Arancel:</b>	\$150.000.-

**Dirigido a\*\*:**  
Nutricionistas y profesionales de la actividad física.

\* La realización del programa está sujeta a la cantidad mínima de participantes.

\*\* La definición de los destinatarios es de exclusiva responsabilidad del departamento que imparte este programa.

# Descripción y Fundamentos

La pandemia de la obesidad y el sedentarismo durante la infancia, ha puesto de manifiesto la necesidad de adquirir nuevas herramientas y desarrollar habilidades en el ámbito de la nutrición y actividad física en este grupo de edad. En este contexto, la capacitación a profesionales del servicio de salud público de nuestro país, mediante la modalidad de curso corto que actualicen temáticas en la nutrición, actividad y ejercicio físicos, son de gran interés.

## Certificación

**Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.**

- **Unidad Académica Responsable:**
  - Departamento de Nutrición.

## Propósito Formativo

Desarrollar habilidades integrales en el área de la Nutrición y Actividad Física Infantil, mediante la actualización de conocimientos teóricos basados en evidencia científica, fomentando la capacidad crítica y de análisis de los estudiantes.

## Contenidos

### **Módulo 1:**

#### **Fisiología del ejercicio.**

- Fisiología celular del músculo esquelético en sujetos entrenados vs. sedentarios.
- Contracción muscular.
- Sistemas energéticos.
- Optimización para la oxidación de sustratos en sujetos que realizan actividad física.
- Respuesta y adaptaciones cardiovasculares y respiratorias al ejercicio físico.
- Diferencias entre niños y adultos.



**Módulo 2:**  
**Recomendaciones y beneficios de la actividad física durante la infancia.**

- Conceptos claves para comprender el sedentarismo e insuficiente actividad física.
- Efectos del sedentarismo en la salud cardiovascular, metabólica y cerebral infantil.
- Efectos de quiebres de la conducta sedentaria en la salud.
- Evaluación de la condición física infantil.
- Recomendaciones de actividad física en preescolares y escolares.
- Beneficios de la actividad física en la salud infantil.

**Módulo 3:**  
**Alimentación e hidratación infantil durante la actividad física.**

- Requerimientos nutricionales: Importancia de las proteínas.
- Recomendaciones de alimentación saludable.
- Hidratación durante la actividad física.
- Uso de ayudas ergo nutricionales durante la infancia ¿Son necesarios?.

**Módulo 4:**  
**Evaluación.**

- Evaluación de todos los contenidos abordados en el programa.

## Metodología

- Clases online (40%).
- Lectura científica obligatoria evaluada en prueba teórica (40%).
- Prueba teórica de alternativas (20%).

# Evaluación y Aprobación

- **Prueba de contenidos:** Se realizará una prueba teórica al término del curso.
- **Asistencia mínima:** 60% del total de sesiones sincrónicas.

Para aprobar el curso, el estudiante debe cumplir con dos requisitos mínimos:

- El promedio final ponderado debe ser mayor o igual a 4,0.
- Las evaluaciones no rendidas sin justificación (licencia médica) serán calificadas con la nota mínima 1,0
- Quien tenga una calificación entre 3 y 3,9 podrá optar a una evaluación remedial aprobatoria al término del diploma.

# *Equipo Docente*

## **Directora del Curso:**

**Nut. María José Arias Téllez, PhD.**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Investigadora Postdoctoral  
Universidad de Granada, España

## **Cuerpo Docente:**

**Klgo. Edgardo Opazo Díaz**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Magíster en Fisiología del Ejercicio

**Nut. María José Arias Téllez, PhD.**

Prof. Asistente  
Facultad de Medicina U. de Chile  
Investigadora Postdoctoral  
Universidad de Granada, España

## **Docentes Invitadas:**

**Klga. Morin Lang Tapia**

Académica  
Facultad de Medicina U. Finis Terrae  
Doctora en Actividad Física y Salud  
Universidad de Granada, España

**Prof. Johana Soto Sánchez**

Universidad de Playa Ancha  
Doctora en Nutrición  
Universidad de Chile

# Requisitos Técnicos

**Para conectarse es necesario un computador que cumpla los siguientes requisitos mínimos de configuración:**

- Procesador Pentium IV de 2.0 Ghz o superior equivalente.
- Memoria RAM mínimo 4 GB. Recomendado 8 GB o superior.
- Equipamiento: Audífonos, micrófono, cámara web integrada o vía cable USB con resolución de mínimo 640 x 480 px y recomendado de 1280 x 720 px
- Disco duro de 40 Gb.
- Espacio libre en el disco duro 5 Gb.
- Sistema Operativo Mínimo: Windows 10, MacOS 12 (Monterey).  
Recomendado: Windows 11, MacOS 13 (Ventura).
- Resolución de pantalla mínimo: 1280 x 720 px
- Quienes cuenten con Windows Vista deberán verificar que los programas funcionen adecuadamente con la plataforma de estudio (como Office 2007)
- Navegadores: Google Chrome actualizado, Mozilla Firefox actualizado, Microsoft Edge actualizado, Safari 12 o superior (MacOs)

**La rapidez de acceso y navegación en la plataforma, así como la descarga de material educativo, dependerá de:**

- Conexión a internet: Cableado ethernet recomendado, Wi-fi mantener un nivel alto de señal.
- Ancho de banda (Internet) mínimo 10 Mbps, recomendado 15 Mbps o superior.
- El tipo de conexión (ADSL/Cable/Módem) esto determinará su velocidad de navegación.
- Contar con las aplicaciones, programas y herramientas como Java, Microsoft Office, Acrobat Reader, Windows Media Player, Flash Player, Win Zip, etc.