



FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE
ESCUELA DE
POSTGRADO

NUEVO



E-Learning

Curso Nutrición y Actividad Física Intantil

Información General



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