

2° COHORTE

CURSO INTENSIVO

Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

17
horas académicas

25 agosto de 2022

 Modalidad online

 Inscripciones@vivesanobrasil.org



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

CURSO INTENSIVO

Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

Modalidad: Online

Horas: 17 horas académicas

Inicio: 25 agosto de 2022

Cierre: 28 octubre de 2022

Valor: \$ 58 USD

DESCRIPCIÓN

- A partir de la evidencia científica disponible, podemos evidenciar que las dietas bajas en carbohidratos inducen cambios metabólicos únicos, incluyendo mejoras del control glucémico y de concentraciones plasmáticas de triglicéridos, colesterol HDL y partículas aterogénicas de LDL. Por todo esto, las dietas bajas en carbohidratos pueden recomendarse como estrategias eficientes para el manejo de la obesidad y síndrome metabólico, además del subgrupo de pacientes con síndrome de ovario poliquístico; sin embargo, deben ser prescritas por profesionales debidamente capacitados, quienes deben evaluar previamente los riesgos y beneficios para cada paciente de forma particular. Además, se requieren futuros estudios para un mejor entendimiento de la compleja respuesta individual a las intervenciones dietarias, seguridad, tolerancia, eficacia y efectos a largo plazo.

CURSO INTENSIVO

Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente



DESCRIPCIÓN

- En las últimas décadas, varias líneas de evidencia científica respaldan la implementación de este tipo de patrones alimentarios asociados al ayuno a través de los beneficios sobre la regulación metabólica de los efectos sobre el ritmo circadiano, el microbioma intestinal, la pérdida de peso, diabetes mellitus, esteatosis hepática, enfermedad cardiovascular, entre otras patologías. Sin embargo, se requieren estudios aleatorizados para determinar si el ayuno intermitente, como un hábito alimentario incorporado al estilo de vida, es beneficioso para la salud.
- En este curso intensivo se revisará la evidencia asociada a las bases de las dietas bajas en carbohidratos y los protocolos alimentarios asociados al ayuno intermitente, considerando las últimas investigaciones basadas en la evidencia con un enfoque práctico e interactivo.



CURSO INTENSIVO

Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

OBJETIVO

GENERAL:

- Integrar las bases fisiológicas y fisiopatológicas asociadas a las enfermedades crónicas no transmisibles y su abordaje a través de las dietas bajas en carbohidratos y ayuno intermitente como estrategia terapéutica en estas situaciones clínicas y en el deporte, contemplando elementos de la nutrición basada en la evidencia.



Dirigido a:

- Público general



Fortalezas del programa

- Académicos de prestigio con reconocimiento en el medio iberoamericano.
- Tecnologías de la información actualizadas para desarrollo de competencias a la vanguardia de la especialidad.
- Metodologías activas de alto impacto para satisfacer el logro de los objetivos académicos.
- Equipo académico y técnico comprometido para asegurar una experiencia satisfactoria.



1. Videoclases expositivas

2. Metodología de casos, con aprendizaje basado en problemas

3. Presentación de casos clínicos

4. Demostración clínica

5. Acceso a bibliografía de alto impacto y basada en la evidencia

6. Encuentro en vivo con estudiantes y docentes

7. Evaluación sumativa y formativa

MODALIDAD: EDUCACIÓN A DISTANCIA



METODOLOGÍA

La metodología del curso intensivo es generar un aprendizaje significativo a través de la realización de 5 clases autoinstructivas y 1 demostración clínica. El estudiante podrá visualizar las clases a medida que va avanzando en el cumplimiento de los objetivos. Luego de la visualización de las clases, el alumno podrá realizar la evaluación sumativa y participar del encuentro en vivo. El estudiante tendrá 7 semanas una vez iniciado el curso para realizar la evaluación sumativa y finalizar el mismo.

La modalidad a distancia nos permitirá llegar a un gran número de profesionales, quienes constantemente manifiestan dificultad para acceder a programas educativos de calidad, ya sea por razones laborales o personales que dificultan la realización de capacitaciones presenciales. Además, nuestro Instituto implementa de manera consistente un modelo educativo que presenta 3 ejes académicos:

1. Inspírate

2. Aprende

3. Aplica



CURSO INTENSIVO

Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

1. INSPÍRATE

- Incluye **videos introductorios** realizados por el docente del curso, permitiendo a los estudiantes la oportunidad de plantear los desafíos académicos y conectar conceptos claves. Se plantean preguntas para la reflexión, a fin de introducir ideas iniciales que serán presentadas en el módulo.

CURSO INTENSIVO

Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

2. APRENDE

- Enmarcado en el metodología de aula invertida, los estudiantes podrán visualizar **videos interactivos, auto instructivos y asincrónicos**, en donde los profesores logran exponer los contenidos académicos para dar cumplimiento a los objetivos de la clase y del módulo. Además, se contará con **actividades prácticas** durante el desarrollo del curso.
- Los alumnos tendrán acceso a una completa biblioteca de **material complementario** brindada por los docentes. De forma transversal al módulo, contamos con un muro en el que estudiantes y docentes pueden intercambiar experiencias y preguntas.
- Para promover aprendizajes significativos en los estudiantes, se ha diseñado especialmente para este curso una metodología que pone a disposición del participante ambientes virtuales dinámicos en los cuales aprenderá de manera **personalizada y colaborativa**, interactuando con sus compañeros y docentes.

CURSO INTENSIVO

Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

3. APLICA

- Con el objetivo de aplicar los conceptos teóricos abordados de manera integral y facilitadora, los estudiantes deberán desarrollar distintas actividades sumativas como: la realización de pruebas de selección múltiple que permitirán evaluar el logro de los objetivos aprendizaje establecidos, la participación de encuentros virtuales entre estudiantes y docentes del programa educativo, con la finalidad de aclarar dudas, intercambiar experiencias y compartir ejemplos prácticos de los contenidos. Una vez terminado el plazo para realizar la prueba, se liberarán las respuestas con retroalimentación de cada pregunta realizada. De no realizarse la prueba, se obtendrá la calificación más baja (0 puntos), sin posibilidad de realizar pruebas recuperativas.

EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

Para aprobar la curso debes tener una calificación promedio final mayor al 60% del 100% posible.

Siendo que por ejemplo si quieres aprobar tu calificación final con:

- Base a 100 debes tener más de 60 puntos.
- Sobre 10 debes tener más de 6 puntos.
- Sobre 7 debes tener más de 4.2 puntos.
- Con base a 5 debes tener más de 3 puntos.

El curso intensivo contará con 5 clases, 1 demostración clínica, 1 prueba y 1 encuentro en vivo.

Durante la realización de tu curso la nota se registrará del 0 al 100, y al finalizar promediamos tu calificación a la propia para tu país de origen.



CURSO INTENSIVO

Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

Información importante

Este es un programa de educación continua (CE Continuing Education) en temas de nutrición. Otorgamos un certificado de aprobación (Sólo si el usuario aprueba con más del 60% con base a las diferentes evaluaciones). La escala de calificación se ajustará a la escala con relación del país del estudiante. Este certificado no conduce a título de posgrado.

De acuerdo con las directrices normativas del Ministerio de Educación de Brasil, este certificado hace parte de la oferta educativa formal y, por lo tanto, da lugar a la expedición de un diploma de aprobación que no equivale o conduce a un título profesional.

El curso intensivo cuenta con una evaluación de selección múltiple para evaluar de manera sumativa el cumplimiento de los objetivos de aprendizaje establecidos. Por otro lado, se cuenta con otras actividades formativas que complementan el desarrollo académico del programa educativo.

***NOTA:** En caso de que el alumno desee apostillar el diploma (Emitido por el Gobierno Federal de Brasil y válido en más de 180 países (signatarios del Convenio de la Haya) serán cobradas las tasas adicionales necesarias para dicha gestión.



DOCUMENTACIÓN

A pesar de que nuestra oferta académica ya se encuentra avalada por los organismos competentes en diferentes países como Chile, Argentina, Brasil, México, Ecuador y Colombia, algunos estudiantes optan por la Apostilla de la Haya sobre el certificado de conclusión de curso.

La Apostilla es un método de certificación y autenticación que simplifica la cadena de procesos para legalizar un documento público de manera internacional. De esta forma los documentos que ingresan apostillados a los distintos países parte del convenio, deberán ser reconocidos sin necesitar una certificación adicional.

Este trámite se realiza por medios externos a la institución, pero es ofrecido por nuestro instituto sin costo adicional alguno y de manera totalmente optativa, ya que todas nuestras certificaciones son legalmente válidas por los entes correspondientes a cada país parte del convenio (salvo casos excepcionales).



Todos los valores son cobrados directamente por la Republica Federativa do Brasil, recalcamos que el Instituto Universitario Vive Sano solo funciona como intermediario y en ningún momento cobra por este servicio.

El único costo a cubrir son las tasas correspondientes a la propia apostilla, del cual informaremos al usuari@ el valor de la misma.

El costo aproximado del documento más envío al país de origen es de \$80 USD. Los montos pueden variar dependiendo de la tasa del día fijada por el Gobierno de Brasil, se entregará recibos y demás comprobantes de valores al interesado.

Los gastos de envío del diploma apostillado deberán ser pagados por tarjeta de crédito. El lapso de entrega de la apostilla hacia el extranjero es de aproximadamente 15 días hábiles, luego de la apostilla ser emitida.

- Solicitudes para la apostilla se reciben durante todo el transcurso de mes, sin embargo, estas comienzan a gestionarse a partir de las fechas 15 y 30 del mes correspondiente.

Para más información contactar: +5511999616716





Contenidos



PROGRAMACIÓN ACADÉMICA

- 1 Dieta cetogénica: bases fisiológicas
- 2 Cetosis nutricional: aplicación en la salud y el deporte
- 3 Dietas low carb: aplicación en el abordaje de enfermedades crónicas no transmisibles
- 4 Modelos intermitentes de ayuno: revisión y aplicación de la literatura
- 5 Elementos prácticos de las dietas low carb y ayuno intermitente



Matías Monsalves



Álvaro Vergara

25-08

- La **evaluación** se liberará de forma automática luego de finalizar el contenido académico, según el **tiempo** de cada estudiante. El plazo máximo para su rendimiento corresponde a la fecha **cierre** de curso.



ENCUENTRO ONLINE

14-09-2022

- Encuentro online pautado para las 16:00 p.m. (Santiago de Chile como referencia horaria).
- Los horarios se encuentran sujetos a cambios.





Equipo docente

Equipo Gestión Académica

El equipo académico está conformado por profesionales expertos y de alto reconocimiento a nivel nacional e internacional, cuya experiencia y formación profesional los posicionan en el desarrollo de actividades disciplinares y académicas con los más altos estándares de calidad.

Director del Programa:

Camilo Aburto



Coordinador del Programa:

Carlos Ramos



Coordinador Académico del Programa:

Rafael León



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO





**¡CONOCE A
NUESTROS
DOCENTES!**

Matías Monsalves



Sobre mí:

- Licenciado en Educación Física. Universidad Autónoma de Chile
- Candidato a Doctor en Nutrición y Alimentos. Universidad de Chile
- Magíster en Ciencias de la Salud y Deporte. Universidad Finís Terrae
- Diplomado en Biología Molecular y Biotecnología. Universidad de Chile.
- Diplomado Fisiología del Ejercicio. Universidad Finís Terrae.
- Diplomado en Ejercicio Nutrición y Salud. INTA, Universidad de Chile.
- Docente Universitario.





**¡CONOCE A
NUESTROS
DOCENTES!**

Álvaro Vergara



Sobre mí:

- Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad Mayor.
- Nutricionista, Universidad de las Américas, Chile.
- MscS de la Salud y el Ejercicio con Mención en Entrenamiento Deportivo.
- Máster en Entrenamiento de la Universidad Finis Terrae, Chile.
- Diplomado en Nutrición Deportiva y Suplementación.
- Docente pregrado asignatura Metodología de la Investigación y docente guía en seminarios de grado.
- Docente de Diplomados ligados a las Ciencias de la Actividad Física Universidad del Desarrollo, Chile.



2° COHORTE

CURSO INTENSIVO

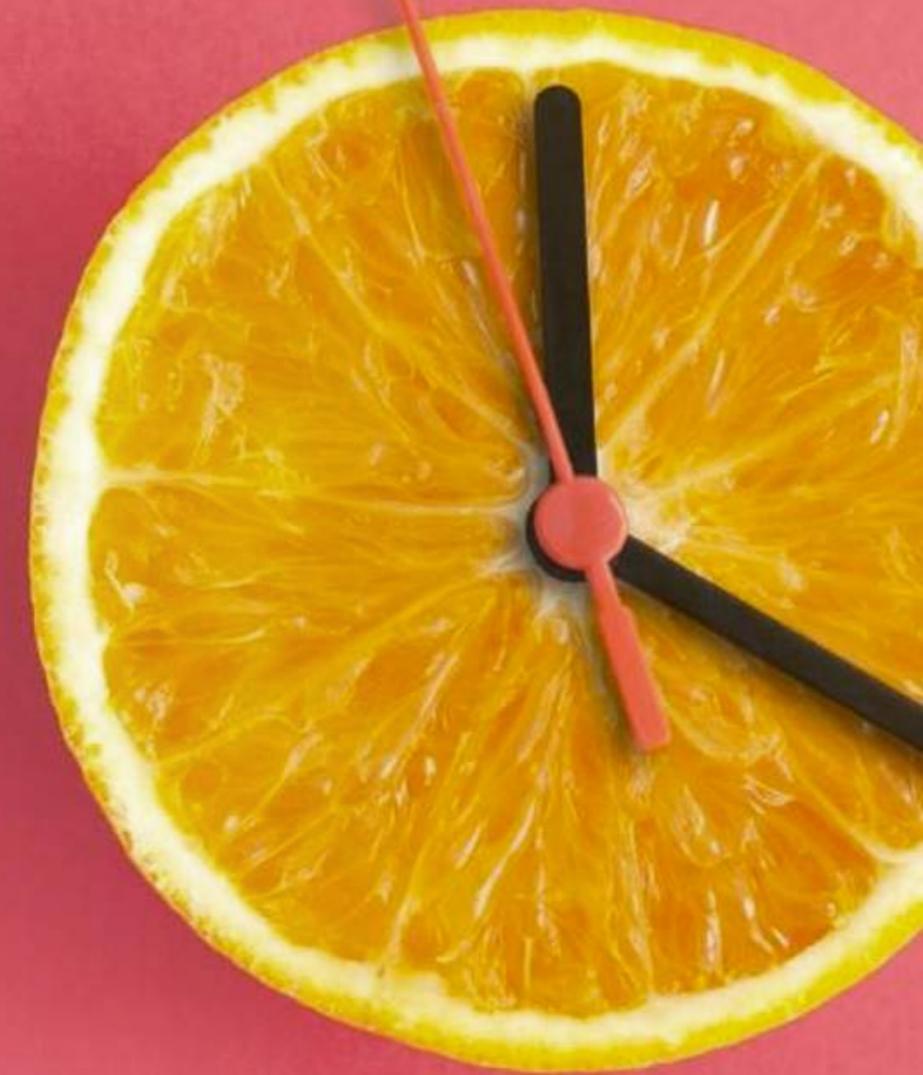
Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

17
horas académicas

25 agosto de 2022

 Modalidad online

 Inscripciones@vivesanobrasil.org



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO