

CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN



 **HORAS** 40 horas académicas

 **INICIO** Inicio Inmediato

 **MODALIDAD** online

 [Inscripciones@vivesanobrasil.org](mailto:Inscripciones@vivesanobrasil.org)

Respaldado por:



**CURSO DE INICIO  
INMEDIATO**



CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

## DESCRIPCIÓN

- El Curso Internacional de Dieta Low Carb y Ayuno Intermitente es un programa de postgrado otorgado por el Instituto Universitario Vive Sano.
- Este curso se posiciona como una propuesta académica innovadora, cuyo objetivo principal es formar profesionales altamente capacitados y comprometidos en el ámbito de la nutrición, con especial enfoque en las dietas bajas en carbohidratos y el ayuno intermitente.
- Nuestra misión es dotar a los participantes de una base sólida de conocimientos científicos y habilidades prácticas, arraigadas en principios éticos y valorativos, que les permitan abordar de manera integral y efectiva a personas que, mediante estas estrategias nutricionales, busquen mejorar su calidad de vida y su salud metabólica.

**Modalidad:** online

**Horas:** 40 horas académicas

**Inicio Inmediato**

**Valor: \$ 80 USD**

CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

## DESCRIPCIÓN

- A través de un enfoque pedagógico innovador, nuestro programa combina teoría y práctica, permitiendo a los estudiantes integrar herramientas basadas en dietas Low Carb y protocolos de ayuno intermitente. Estas herramientas se basan en conocimientos teóricos y prácticos necesarios para realizar un abordaje personalizado y basado en evidencia científica, orientado a optimizar la salud metabólica, el control glucémico y la composición corporal de los pacientes.
- Nuestro equipo docente está compuesto por expertos reconocidos en el campo de la nutrición, lo que garantiza una educación de la más alta calidad. Además, fomentamos la participación en actividades de autoconocimiento, investigación y aprendizaje continuo.
- Si buscas una experiencia educativa que te prepare para implementar dietas Low Carb y protocolos de ayuno intermitente en la práctica clínica, te invitamos a unirte a nuestro programa.



## Dirigido a:

- Profesionales de la salud y la educación física.
- Estudiantes de último año de carreras del área de la salud y educación física.





CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

## OBJETIVO GENERAL

- Integrar herramientas en el campo de las dietas bajas en carbohidratos y el ayuno intermitente, basadas en conocimientos teóricos y prácticos necesarios para realizar un abordaje holístico, integral, personalizado y basado en evidencia científica. Esto permitirá a los profesionales optimizar la salud metabólica y el bienestar de sus pacientes mediante la implementación de principios, estrategias y protocolos relacionados con las dietas Low Carb y el ayuno intermitente.



# ¿Qué aprenderás en cada módulo?

- **Analizar** los fundamentos teóricos de las dietas bajas en carbohidratos y el ayuno intermitente, evaluando los mecanismos metabólicos involucrados y el impacto de estas estrategias en la salud cardiovascular, el control glucémico y la composición corporal de los pacientes.
- **Implementar** protocolos personalizados de dieta Low Carb y ayuno intermitente en la práctica clínica, aplicando conocimientos sobre bioquímica metabólica y regulación hormonal, e integrando enfoques para mejorar la adherencia y el manejo de efectos secundarios en diferentes perfiles de pacientes.



# Resumen de cada módulo conclusivo

1

En este **módulo**, hemos explorado los fundamentos de las dietas bajas en carbohidratos y el ayuno intermitente desde una perspectiva integral. Comenzamos con una introducción a los principios de las dietas Low Carb, sus tipos y diferencias con las dietas tradicionales, para luego profundizar en los procesos metabólicos que sustentan estas estrategias, como la glucólisis, cetogénesis y la regulación hormonal. A continuación, estudiamos los distintos protocolos de ayuno intermitente y sus efectos en el metabolismo, incluyendo la activación de AMPK y la autofagia. Además, analizamos las rutas de señalización celular implicadas en la regulación energética y la salud metabólica, como AMPK y mTOR, evaluando su impacto en la insulina y la resistencia a la insulina. El módulo concluyó con simulaciones clínicas que permitieron aplicar los conceptos aprendidos a situaciones prácticas, fortaleciendo la comprensión de los mecanismos teóricos y su aplicación en la práctica clínica.

CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

## PERFIL DEL EGRESADO

- El egresado del **Curso Internacional de Dieta Low Carb y Ayuno Intermitente** será un profesional altamente capacitado, con habilidades avanzadas en la implementación de dietas bajas en carbohidratos y protocolos de ayuno intermitente desde un enfoque integral y personalizado. Este profesional será capaz de analizar y aplicar conocimientos sobre los mecanismos metabólicos, hormonales y moleculares que sustentan estas estrategias nutricionales, optimizando la salud metabólica y la composición corporal de sus pacientes.
- Su formación incluirá la capacidad de diseñar e implementar protocolos individualizados de dieta Low Carb y ayuno intermitente, adaptados a las necesidades específicas de diferentes perfiles de pacientes. Además, estará capacitado para identificar los efectos secundarios comunes y gestionar su adherencia a largo plazo, utilizando herramientas tecnológicas para el seguimiento y monitoreo continuo.
- El egresado contará con experiencia práctica adquirida mediante simulaciones clínicas, lo que le permitirá aplicar los conocimientos teóricos en la práctica clínica. Estará preparado para trabajar en entornos presenciales y virtuales, ofreciendo un enfoque integral y empático, que tenga en cuenta no sólo los aspectos físicos, sino también los factores emocionales y conductuales que influyen en la adherencia y el éxito de los tratamientos nutricionales.



# Fortalezas del programa

## **Aprendizaje online**

Podrás estudiar a tu propio ritmo, en cualquier horario y lugar.

## **Campus virtual**

Vive Sano Academy es nuestra propia plataforma educativa.

## **Docentes especializados**

Los estudiantes podrá acceder a las mejores clases y material desarrollados por nuestros docentes.

## **Apoyo al estudiante**

Tendrás apoyo de asistencia estudiantil que te permitirá resolver dudas del programa y de la plataforma.

## **Evaluaciones formativas y sumativas**

Podrás evaluar tu aprendizaje y obtener tu certificado validado por nuestros avales académicos.

## **Foros**

Donde podrás hacer networking o intercambio de ideas entre colegas de todo el mundo.



**MODALIDAD**

*Educación a distancia*

# Fortalezas del programa

*Metodologías activas*

1. Videos introductorios

2. Video clases grabadas

3. Participación en foro

4. Recursos bibliográficos

5. Simulación Clínica

6. Inmersión modelos anatómicos 3D



# Modelo educativo

El modelo educativo del Instituto Universitario Vive Sano se estructura en torno a tres fases esenciales: **Inspírate**, **Aprende** y **Aplica**, colocando al estudiante en el centro del proceso de aprendizaje

**1. Inspírate**

**2. Aprende**

**3. Aplica**

CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

## 1. INSPÍRATE

- La etapa inicial, "Inspírate" , sirve como puerta de entrada al universo académico, donde los estudiantes se sumergen en videos introductorios que establecen el terreno conceptual. Estos recursos visuales son diseñados para despertar la curiosidad, permitiendo a los estudiantes enfrentarse a los desafíos académicos y conectar con los conceptos clave del módulo. Se fomenta la reflexión a través de preguntas dirigidas, sentando las bases para las ideas y teorías que serán exploradas en detalle. Además nuestros programas cuentan con evaluaciones diagnósticas de carácter formativo que ayudarán a evaluar el perfil de ingreso y los aprendizajes previos de cada estudiante.

CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN



## 2. APRENDE

- En la fase "Aprende", el modelo adopta la metodología de enseñanza y aprendizaje basada en la evidencia , permitiendo a los estudiantes profundizar en los contenidos a través de videos interactivos, auto instructivos y asincrónicos. Este enfoque facilita la exploración autónoma del material académico, complementado con actividades prácticas y una biblioteca de recursos complementarios. El aprendizaje se enriquece mediante la interacción en un foro colaborativo y encuentros en vivo, donde estudiantes y docentes intercambian experiencias y dudas, promoviendo un entorno de aprendizaje colaborativo y dinámico

CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN



INSTITUTO  
UNIVERSITARIO  
VIVE SANO

## 3. APLICA

- La última etapa, "Aplica" , está diseñada para la integración y aplicación práctica de los conocimientos teóricos. Los estudiantes participan en actividades sumativas o formativas, como pruebas de selección múltiple o metodologías activas, que permiten evaluar y reforzar los aprendizajes adquiridos.

CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

## Simulación clínica

- Instancias para consolidar el aprendizaje de manera activa y práctica, donde los estudiantes podrán visualizar al docente facilitador realizando un abordaje clínico contemplando los protocolos formales de la atención médico-paciente. Entregando además recomendaciones para las interacciones interpersonales en la atención clínica, espacios inmersivos con tecnología 3D para aumentar la comprensión de la fisiopatología abordada y preguntas formativas e interactivas que promueven la participación activa del estudiante.

CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

**Inmersión de modelos anatómicos en 3D**



Conoce la tecnología más vanguardista en relación al aprendizaje del cuerpo humano. En este programa tendrás acceso a una serie de modelos del atlas del cuerpo humano, sistemas, procedimientos y quizzes. Revisa modelos interactivos que te permitirán aprender y poner en práctica conocimientos relacionados con la anatomía, fisiología y fisiopatología. Vive esta experiencia en donde aprenderás de una manera inmersiva.



## RESERVA DE PROPIEDAD INTELECTUAL Y DERECHOS DE AUTOR:

El Instituto Universitario Vive Sano se reserva el derecho de propiedad intelectual del contenido de las clases, siendo que una vez finalizado el programa académico, el aula procede a ser archivada si como el material. Es deber del estudiante descargar el material complementario antes de la fecha de cierre definitivo, (pdf y recursos) recordando que las clases en video no está permitida su descarga y mucho menos la reproducción ilegal de la misma.



CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

## Avales académicos

Nuestro curso está respaldado por: La Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad SEK, El Colegio Colombiano de Nutricionistas Dietistas, La Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas, La Asociación Nacional de Nutricionistas del Ecuador, La Asociación Mexicana de Nutriología A.C, Academia Peruana de Nutrición, Asociación Fieguina de Graduados en Nutrición, Universidad de las Américas, Colegio de Nutriólogos de San Luis Potosí A.C, Colegio de Nutriólogos del Estado de Tabasco A.C, El Colegio de Graduados de Nutrición de Santa Fe, primera circunscripción, La Universidad Regional del Sureste A.C, La Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud, El Colegio de Nutriólogos de la Laguna Coahuila.



# Estructura curricular

*por horas*

El programa académico tiene una duración de **6 meses**. Consta de **40 horas** cronológicas distribuidas en:

Inspírate: videos introductorios	1
Inspírate: prueba diagnóstico	1
Aprende: clases	7.5
Aprende: material complementario	15
Aplica: inmersión modelos anatómicos 3D	6
Aplica: prueba	1
Aplica: simulación	1
Aplica: prueba de cierre	1
<b>Total</b>	<b>40</b>

El material cargado al aula, una vez finalizado el programa académico, permanecerá en formato MP4. No estará disponible para descarga, pero podrá ser consultado en línea durante un período de 2 meses.



# Evaluación y aprobación

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

Para aprobar el programa, es necesario obtener una calificación promedio final que supere el 60% del total posible. Para ilustrar esto, si deseas expresar tu calificación final de las siguientes maneras:

- En una escala de 100, el estudiante debe tener más de 60 puntos.
- En una escala de 10, el estudiante debe tener más de 6 puntos.
- En una escala de 7, el estudiante debe tener más de 4.2 puntos.
- En una escala de 5, el estudiante debe tener más de 3 puntos.

El programa contará con:

- Total de clases: 5
- Total de simulaciones: 1
- Total de evaluaciones: 1

# 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 nuestro docente

# ALVARO VERGARA



## Sobre mí:

- Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad Mayor, Chile
- Nutricionista Egresado de la Universidad de las Américas, Chile
- ©MsCs. de la Salud y el Ejercicio con mención en Entrenamiento Deportivo, Universidad Finis Terrae, Chile
- Diplomado en Entrenamiento, Nutrición Deportiva y Suplementación Deportiva.

## Otras formaciones y actividades:

- Docente en Pre-Grado asignatura Nutrición Deportiva y para la actividad física UNAB, Chile
- Docente de Diplomados ligados a las ciencias de la actividad física Universidad del Desarrollo, Chile



## Requisitos de Ingreso

- Para profesionales de la salud y de educación.  
*Título universitario de las carreras de la salud y educación física.*
- Para estudiantes de carreras relacionadas con la salud y educación física.  
*Certificado de alumno regular de las carreras de la salud y educación física.*





# Requisitos de egreso

Para egresar de este programa académico, el alumno debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Haber aprobado todos los módulos del plan de estudio con una calificación mínima del 60%.
- Estar al día con todas las obligaciones económicas y no tener ninguna deuda pendiente con la institución.

El cumplimiento de estos requisitos garantiza que el estudiante ha adquirido las competencias necesarias y está preparado para aplicar los conocimientos en su campo profesional.

Al finalizar el programa los alumnos tendrán:

- *Certificado de aprobación de este programa académico, otorgado por el Instituto Universitario Vive Sano, de Brasil (formato online)*
- *Certificado de notas de este programa académico, otorgado por el Instituto Universitario Vive Sano, de Brasil (formato online)*

# Apostilla de la Haya



La **apostilla de la Haya** es un tipo de certificación de carácter notarial, que tiene la finalidad de certificar la autenticidad de la firma del documento y habilitar su uso en países extranjeros. Este certificado se adjunta al documento original para que posea validez en otros países.

En el Instituto Vive Sano contamos con el respaldo del Ministerio de Educación de Brasil, además de que cuenta con el libro, folio y registro del mismo (con su respectivo código qr de verificación); adicionalmente a esto el certificado de aprobación cuenta con el número de horas académicas y la calificación obtenida tanto como la asistencia.

La educación médica continua, tiene menos de 360 horas académicas, siendo que los cursos mayor a esta cantidad horas como cursos de Graduación, Especialización, MBA, Maestrías y Doctorados, si necesitan obligatoriamente hacer trámites para convalidación (uno de los trámites es la apostilla de La Haya).

Es un trámite para validar documentos en más de 182 países miembros de este convenio.

El documento emitido será en idioma portugués, el valor de la apostilla por el gobierno brasileño es de USD 65 + USD 35 correspondiente a la tasa de autenticación de documentos públicos en brasil + el envío de estos documentos al país del solicitante es de alrededor (depende del país de destino) USD 70 lo cual hace un total (aproximado) de USD 170.

El certificado se entrega vía online, sin embargo, el estudiante puede solicitar el documento en físico a la dirección que el estudiante solicite. Para solicitar éste documento, por favor escribir al **WhatsApp +5511999616716**.

CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

## Derecho de cancelamiento

El estudiante puede cancelar:

- a) Dentro del plazo legal de 7 (siete) días, contados a partir del día de pago, con devolución total de los valores pagados;
- b) Transcurridos los 7 días del plazo legal, si existe una solicitud de cancelación, el estudiante deberá:
  - Pagar una tasa de cancelación del 10% (diez por ciento) de los meses restantes, es decir, el importe restante a pagar por el curso.
  - Caso tal el alumno no realice los pagos de la tasa de cancelación este se someterá a un cobro interno a nivel institucional, posteriormente si el alumno no procede con la tasa este será cobrado por una empresa externa.

CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

## Información de prórroga en programas académicos

Los **programas académicos** no pueden extenderse después de su fecha de finalización establecida. Para asegurar la continuidad y el comienzo de nuevos programas, es fundamental que los programas actuales terminen en las fechas previstas.

Si un alumno no termina el programa dentro del plazo estipulado y quiere completarlo en una futura edición, deberá pagar una tasa de rematrícula equivalente a la mitad del costo del programa original.

CURSO INTERNACIONAL

# Dietas Low Carb y Ayuno Intermitente

BASES PRÁCTICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN



 **HORAS** 40 horas académicas

 **INICIO** Inicio Inmediato

 **MODALIDAD** online

 [Inscripciones@vivesanobrasil.org](mailto:Inscripciones@vivesanobrasil.org)

Respaldado por:



**CURSO DE INICIO  
INMEDIATO**