

PROGRAMA DE CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL (CFG) SEGUNDO SEMESTRE 2019

1. NOMBRE Y CÓDIGO DEL CURSO

Nombre	Nutrición y Actividad Física para una Vida Saludable.
Código	

2. NOMBRE DE LA ASIGNATURA EN INGLÉS

NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY FOR A HEALTHY LIFE

3. PALABRAS CLAVE

Nutrición; Actividad Física; Vida Saludable; Envejecimiento Saludable; Autocuidado de la Salud

4. EQUIPO DOCENTE

Docente responsable	Raquel Burrows Argote
Coordinadores	Paulina Correa y Gerardo Weisstaub
Unidad académica (facultad o instituto)	Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA

Docente(s) colaborador(es)	Unidad académica (facultad o instituto)
1. Paulina Correa	INTA
2. Carmen Gloria González	INTA
3. Patricio Peirano	INTA
4. Marcela Reyes	INTA
5. Fernando Vío	INTA
6. Gerardo Weisstaub	INTA

Ayudante	
-----------------	--

5. CARGA ACADÉMICA Y CRÉDITOS SCT-CHILE

Duración del curso	Semestral
Nº de semanas	16 semanas
Sesiones presenciales	1 sesión presencial de 1,5 horas (90 minutos) a la semana
Trabajo no presencial	1,5 horas (90) minutos a la semana, aproximadamente
Nº de créditos SCT	2 SCT

6. COMPETENCIAS SELLO A LAS QUE CONTRIBUYE EL CURSO

	1. Capacidad de investigación
x	2. Capacidad crítica y autocrítica
	3. Capacidad de comunicación oral y escrita
	4. Capacidad de comunicación oral y escrita en una segunda lengua
x	5. Responsabilidad social y compromiso ciudadano
	6. Compromiso ético
x	7. Compromiso con la preservación del medioambiente
	8. Valoración y respeto por la diversidad y multiculturalidad

7. PROPÓSITO FORMATIVO DEL CURSO

En la actualidad, la primera causa de morbi-mortalidad y carga financiera en salud son las enfermedades asociadas a malos hábitos alimentarios y al sedentarismo, prácticas muy relacionadas con el modelo de desarrollo económico actual. Esta situación está restando calidad a los años extra que las generaciones actuales viven, al disminuir los años de vida saludable. Por otro lado, también se vería afectado el logro académico de la población menor de 25 años debido a un compromiso de la función cognitiva asociado a los actuales estilos de vida. La falta de conocimientos sobre el impacto de una adecuada alimentación y actividad física y del auto cuidado de la salud para una buena calidad de vida, por un lado, y la inadecuada toma de decisiones, por otro, contribuyen a la adopción de hábitos inducidos por el marketing, por la oferta del mercado y por las modificaciones en los sistemas de vida, traduciéndose en un alto riesgo para la salud. Para alcanzar estas metas, se han establecido entre otros, las llamadas ‘universidades saludables’ en las que se han iniciado acciones orientadas a mejorar los aspectos señalados, cuyos resultados no han sido exitosos. La participación de los jóvenes universitarios, al asumir conductas que beneficien su salud a través de la adopción de estilos de vida saludables e irradiar esta actitud a su entorno familiar, profesional y social, sin duda es de un impacto trascendental. Para ello es necesario entregar conocimiento con claridad, estimular un ambiente de participación activa por parte de los estudiantes en cada clase y utilizar técnicas como la recuperación y atomización del conocimiento entregado y autoevaluación de los estilos de vida. El objetivo de esta asignatura es contribuir a la formación integral del estudiante universitario en un tema de interés permanente para el país como es la nutrición y los estilos de vida saludables de la población.

8. RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO

Al terminar el curso se espera que los estudiantes:

- (1) Identifiquen los problemas nutricionales más prevalentes en Chile, y las consecuencias actuales y futuras desde el punto de vista epidemiológico, demográfico, económico y social para que pueda entender que los mayores costos los pagan las poblaciones más vulnerables.
- (2) Reconozcan la contribución de la Universidad de Chile a los avances en el ámbito de la alimentación y nutrición en el país, y se motiven a participar en acciones actuales y futuras cumpliendo así con una misión de sentido público.
- (3) Se sensibilicen sobre la importancia de la alimentación y de la actividad física en su bienestar actual, en su rendimiento académico y en un envejecimiento saludable y se esa forma motivar y persuadir al autocuidado de la salud.
- (4) Aprendan a autoevaluar la calidad de su alimentación y de sus estilos de vida y de esa forma capacitarlos para el autocuidado de su salud.
- (5) Conozcan cuales son los factores asociados a la toma de decisiones relacionadas con conductas productoras de bienestar como son los estilos de vida saludables.
- (6) Se transformen en “modelos de vida saludable” para otros segmentos de la población chilena.

9. SABERES FUNDAMENTALES / CONTENIDOS

- 1) Transición epidemiológica en los últimos 40 años en Chile.
- 2) Aspectos evolutivos relacionados con la obesidad y el daño a la salud.
- 3) Proyectos de intervención para una mejor calidad de vida.
- 4) Impacto de la obesidad en la salud de la población joven.
- 5) Beneficios del ejercicio y de la actividad física para la salud del estudiante.
- 6) Influencia de los estilos de vida (dieta y ejercicio) en el rendimiento académico.
- 7) Cómo ser un consumidor responsable
- 8) Importancia de los alimentos en la prevención de un envejecimiento prematuro.
- 9) Importancia del sueño en la salud y en la prevención de la obesidad.
- 10) Cómo obtener alimentos sanos y seguros
- 11) El comer en ausencia de hambre: una conducta muy prevalente en la población actual.
- 12) Cuán racionales somos en la elección de nuestros estilos de vida
- 13) Cómo evaluar mi estado nutricional y mis necesidades de alimentación y gasto energético diario.

10. METODOLOGÍA

El curso se entregará en dos módulos.

En el **primer módulo** los contenidos del curso se entregarán a través de clases

presenciales una vez a la semana que duraran 45 minutos, seguidas de 30 minutos donde se debatirá activamente los contenidos de la clase y del documento entregado previamente como bibliografía fundamental para esa clase. Posteriormente, en los últimos 15 minutos, cada alumno deberá entregar una o dos preguntas sobre el tema aprendido.

En el **segundo módulo**, el alumno desarrollará un trabajo práctico y editará un informe en el que autoevaluará su estado nutricional y su ingesta y gasto calórico y hará un análisis crítico sobre ambos y una propuesta para mejorarlos.

11. EVALUACIÓN

La evaluación del curso se hará a través de:

1. Evaluación parcial 1 (selección múltiple) con los contenidos de las primeras 6 clases: 25%
2. Evaluación parcial 2 (selección múltiple) con los contenidos de las últimas 6 clases: 25 %
3. Resolución de problemas: Taller práctico de autoevaluación de la ingesta y el gasto calórico diario: 40%
4. Participación con preguntas post-clase sobre el tema aprendido: 10%

El Taller es una actividad obligatoria y debe entregarse personalmente a los profesores de la asignatura.

12. REQUISITOS DE APROBACIÓN

1. Asistencia al 75% de las sesiones presenciales del curso, como mínimo.
2. Calificación final igual o superior a 4,0, en una escala de 1 a 7.

13. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA OBLIGATORIA

Se entregará al comienzo del curso bibliografía fundamental en idioma español sobre cada clase. Estos contenidos serán discutidos después de la clase respectiva y podrán ser evaluados en la prueba final.

14. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Se entregará al comienzo del curso a través de la plataforma U-Cursos.

15. RECURSOS WEB ADICIONALES

No se requieren otros recursos aparte del acceso a la plataforma U-Cursos.