

Nutrición en los 40 años: Estrategias para una vida saludable

Ciencias de la Salud | Nutrición y salud | para estudiantes universitarios | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para proporcionar a los estudiantes universitarios un conocimiento profundo y actualizado sobre la nutrición específica para personas alrededor de los 40 años, etapa crucial donde ocurren cambios fisiológicos que impactan la salud y el bienestar. Se abordarán los fundamentos de la nutrición, los cambios metabólicos, y las estrategias dietéticas que favorecen la prevención de enfermedades crónicas, el mantenimiento del peso ideal y la mejora de la calidad de vida.

Dirigido a estudiantes de Ciencias de la Salud interesados en especializarse en nutrición y salud pública, el curso utilizará un enfoque metodológico teórico-práctico que combina análisis de evidencia científica, estudios de caso, discusiones y actividades aplicadas para facilitar la comprensión y aplicación de conceptos nutricionales en esta etapa vital.

Al finalizar, los estudiantes estarán capacitados para evaluar las necesidades nutricionales de personas en sus 40 años, diseñar planes alimentarios personalizados y promover hábitos saludables basados en evidencia científica, contribuyendo así a la prevención de enfermedades y al bienestar integral de esta población.

Objetivos Generales

- Describir los principales cambios fisiológicos y metabólicos que afectan la nutrición en personas alrededor de los 40 años.
- Evaluar las recomendaciones nutricionales actuales para adultos de mediana edad basándose en evidencia científica.
- Elaborar planes alimentarios adaptados a las necesidades específicas de la población de 40 años, considerando factores de riesgo y estilo de vida.
- Promover la adopción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables mediante estrategias educativas efectivas.

Competencias

- Analizar los cambios fisiológicos y metabólicos que ocurren en la etapa de los 40 años y su impacto en las necesidades nutricionales.
- Evaluar críticamente la evidencia científica relacionada con la nutrición en adultos de mediana edad.

- Diseñar planes nutricionales personalizados orientados a la prevención de enfermedades crónicas en personas de 40 años.
- Aplicar estrategias educativas para promover hábitos alimentarios saludables en esta etapa de la vida.
- Interpretar indicadores nutricionales y antropométricos relevantes para la evaluación nutricional en adultos de mediana edad.

Requerimientos

- Conocimientos básicos en bioquímica y fisiología humana.
- Familiaridad con conceptos fundamentales de nutrición y dietética.
- Acceso a recursos bibliográficos y bases de datos científicas para consulta.
- Habilidades básicas en análisis crítico y redacción académica.

Unidades del Curso

Unidad 1: Cambios fisiológicos y metabólicos en los 40 años

Unidad 2: Requerimientos nutricionales y evaluación del estado nutricional

Unidad 3: Nutrición y prevención de enfermedades crónicas

Unidad 4: Diseño de planes alimentarios y promoción de hábitos saludables