

Hábitos Saludables en la Vida Universitaria: Nutrición y Bienestar Integral

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

Descripción del Curso

Este curso tiene como propósito brindar a los estudiantes universitarios conocimientos sólidos y herramientas prácticas para adoptar y mantener hábitos saludables durante su vida académica. Enfocado desde la perspectiva de la nutrición y la salud integral, el curso aborda los desafíos típicos que enfrentan los jóvenes en la universidad, incluyendo la alimentación adecuada, la gestión del estrés, la actividad física y el equilibrio emocional.

Dirigido a estudiantes de Ciencias de la Salud y carreras afines, el curso utiliza un enfoque metodológico activo que combina exposiciones teóricas, análisis de casos, actividades de autoevaluación y propuestas de intervención personal. Los estudiantes desarrollarán competencias para diseñar estrategias de autocuidado y promover estilos de vida saludables en su entorno.

Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de identificar factores de riesgo relacionados con hábitos poco saludables, planificar rutinas nutricionales adecuadas a su contexto y aplicar técnicas para mejorar su bienestar físico y mental, potenciando así su desempeño académico y calidad de vida.

Objetivos Generales

- Comprender los fundamentos científicos de la nutrición y su relación con la salud integral en el contexto universitario.
- Identificar y analizar los hábitos de vida que afectan positivamente o negativamente la salud del estudiante universitario.
- Aplicar estrategias nutricionales y de autocuidado para mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico.
- Desarrollar habilidades para manejar el estrés y fomentar el bienestar emocional como parte de un estilo de vida saludable.

Competencias

- Analizar críticamente los principios básicos de la nutrición y su impacto en la salud universitaria.
- Evaluar hábitos personales y ambientales que influyen en el bienestar integral durante la vida universitaria.
- Diseñar planes de alimentación y actividad física adecuados a las necesidades individuales y contextuales.
- Implementar estrategias efectivas para el manejo del estrés y la mejora de la salud mental.
- Promover conductas saludables y compartir conocimientos en su comunidad universitaria.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de biología y anatomía humana.
- Acceso a materiales digitales y bibliografía básica sobre nutrición y salud.
- Disposición para participar en actividades prácticas y reflexivas.
- Herramientas tecnológicas para la realización de autoevaluaciones y seguimiento personal.

Unidades del Curso

Unidad 1: Fundamentos de Nutrición y Salud en el Contexto Universitario

Unidad 2: Evaluación y Modificación de Hábitos Alimentarios

Unidad 3: Estrategias para el Manejo del Estrés y Promoción del Bienestar Emocional

Unidad 4: Integración de Hábitos Saludables: Planificación y Aplicación en la Vida Diaria