



PROGRAMA DE CURSOS DE FORMACION GENERAL – CFG

II Semestre 2018

1. NOMBRE DEL CURSO

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA VIDA SALUDABLE

2. NOMBRE DE LA ASIGNATURA EN INGLÉS

NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY FOR A HEALTHY LIFE

3. EQUIPO DOCENTE:

Profesor Responsable: Dra. Raquel Burrows; Prof Coordinadores: Dra Paulina Correa, Gerardo Weisstaub

Profesor(es) Colaborador(es): Dra. Paulina Correa: Prof. Carmen Gloria González, Dr. Patricio Peirano, Dra. Marcela Reyes, Dr. Fernando Vío, Dr. Gerardo Weisstaub
Ayudante(s):

4. DÍA Y HORARIO:

(Jornada horaria específica: martes, miércoles o jueves, desde las 14:00 y hasta las 20:00 hrs, idealmente. Estos días se justifican por los feriados establecidos generalmente en días lunes y viernes. Sin embargo, se pueden considerar estos días al igual que la jornada de la mañana en coordinación con el Programa para evaluar la factibilidad)

Miercoles 17.00 a 18.30 horas. Se solicita puntualidad. La hoja de asistencia **sólo** se podrá firmar hasta las 17.30 horas.

5. LUGAR:

(Sugiera un lugar de acuerdo al propósito de los CFG de salir de la propia Facultad)

Auditorium 1. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. El Líbano 5524. Macul.
Metros cercanos: Macul y Las Torres.
Micros: 508, 126, 106, 114, 212, 224.

6. TIPO DE CRÉDITOS DE LA ASIGNATURA



(Ya establecido para CFG transversales de la Universidad):

SCT-Chile

7. NÚMERO DE CRÉDITOS

(Ya establecido de acuerdo al valor SCT - Chile para CFG transversales de la Universidad)

2 SCT - Chile

8. HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL DEL CURSO

(Ya establecido para CFG transversales en horas cronológicas semanales)

1 hora y media semanal

9. HORAS DE TRABAJO NO PRESENCIAL DEL CURSO

(Ya establecido para CFG transversales en horas cronológicas semanales)

1 hora y media semanal

10. PROPÓSITO GENERAL DE LA ASIGNATURA

(A partir de las competencias genéricas a las que este curso contribuye (que deberán definirse más abajo) y otras consideraciones relevantes para el equipo docente, por favor explicita el sentido de esta actividad curricular y el cómo contribuye a la formación de los estudiantes de la Universidad de Chile. Se sugiere un máximo de 25 líneas)

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. 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. Chile ha desarrollado en los últimos 20 años una amplia variedad de programas dirigidos a mejorar la calidad de la alimentación, actividad física y medio ambiente. 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. La participación de los jóvenes universitarios, al asumir conductas que benefician 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. 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.

11. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

(Son un conjunto de enunciados que establecen lo que el estudiante "sabe hacer" en términos de procesos mentales o de actuaciones complejas de nivel superior al finalizar la asignatura. El conjunto de los Resultados



de Aprendizaje deben dar cuenta del propósito la asignatura en términos de ser posibles de aprender y evidenciar su logro. A su vez, éstos se convierten en el compromiso formativo de excelencia de la unidad académica y del propio docente, en el sentido de propiciar su desarrollo y logro en TODOS sus estudiantes. La literatura recomienda que se establezcan entre 3 y 6 resultados de aprendizaje)

Al terminar el curso se espera que los estudiantes: (1) Identifiquen los problemas nutricionales más prevalentes en Chile, su transición y las consecuencias actuales y futuras desde el punto de vista epidemiológico, demográfico, económico y social; (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; (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; (4) Manejen los conocimientos necesarios para mantener una alimentación y un estilo de vida saludable en las diferentes etapas de su vida; (5) Conozcan los factores asociados a la toma de decisiones relacionadas con conductas productoras de bienestar como son los estilos de vida; y (6) Se transformen en “modelos de vida saludable” para otros segmentos de la población chilena.

12. COMPETENCIAS

(Por favor, identifique con una X aquella(s) competencia(s) genérica(s) que su curso se compromete a desarrollar considerando el propósito general del CFG. Para un curso de las características de un CFG, la elección **no debiese ser mayor a 3 competencias**. Ver documento Perfil CFG para encontrar estas competencias redactadas de forma compatible con el concepto de competencia con que trabaja la U. de Chile)

X	Competencias genéricas propuestas como parte del Sello Universidad de Chile
x	- Responsabilidad social y compromiso ciudadano
x	- Capacidad crítica
x	- Capacidad autocrítica
x	- Compromiso ético
	- Valoración y respeto por la diversidad y multiculturalidad
x	- Compromiso con la preservación del medio ambiente
	- Capacidad de trabajo en equipo
	- Capacidad de comunicación oral
	- Capacidad de comunicación escrita
	- Habilidades en el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación

13. SABERES / CONTENIDOS

(Corresponde a los saberes / contenidos pertinentes y suficientes para el logro de los Resultados de Aprendizaje de la Asignatura. Puede ingresar cuantos contenidos quiera sin necesidad de explicar cada uno, ya que supone que el solo enunciado del saber a tratar con sus estudiantes es suficiente para entender la materia a abordar.)



- 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.
- 6) Influencia de los estilos de vida (dieta y ejercicio) en el rendimiento académico
- 7) Cómo ser un consumidor responsable
- 8) Importancia de las frutas y verduras 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) Cuan racionales somos en la elección de nuestros estilos de vida
- 13) Cómo evaluar mi estado nutricional y mis necesidades de alimentación y gasto energético.

14. METODOLOGÍA

(Descripción breve de las principales estrategias metodológicas que se desplegarán en el curso, pertinentes para alcanzar los Resultados de Aprendizaje (por ejemplo: clase expositiva, lecturas, resolución de problemas, estudio de caso, proyectos, etc.). Indicar situaciones especiales en el formato del curso, como salidas a terreno, ayudadías de asistencia obligatoria, etc.)

El curso se entregará en dos módulos. En el **primer módulo** los contenidos del curso se entregarán a través de clases presenciales en las que se debatirá activamente en que consiste una nutrición y un estilo de vida para envejecer saludablemente, cuáles son las consecuencias para la salud cuando ello no se resguarda y cuáles son las políticas y programas nacionales tendientes a resguardar la salud. 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.

15. METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

(Descripción breve de las principales herramientas y situaciones de evaluación que den cuenta del logro de los Resultados de Aprendizaje (por ejemplo: pruebas escritas de diversos tipos, reportes grupales, examen oral, confección de material, nota por asistencia etc. Establecer ponderación - % - para cada una de ellas. Para CFG, se deberán establecer al menos 3 notas parciales)

La evaluación del curso se hará a través de:

1. Prueba final tipo test (selección múltiple): 50%
2. Resolución de problemas: Taller práctico 30%
3. Nota por asistencia a clases 20%



NOTA: El Taller es una actividad obligatoria y debe entregarse personalmente a los profesores de la asignatura. **No se aceptará la entrega de talleres a través del correo electrónico.**

16. REQUISITOS DE APROBACIÓN

(Elementos normativos para la aprobación como por ejemplo: Examen Final. Deberá contemplarse una escala de evaluación desde el 1.0 al 7.0, con un decimal. Estos campos no son obligatorios para CFG y quedan a revisión del Equipo Docente)

REQUISITOS PARA PRESENTACIÓN A EXÁMEN (si lo hubiere):

OTROS REQUISITOS (si los hubiere):

17. PALABRAS CLAVE

(Palabras clave del propósito general de la asignatura y sus contenidos, que permiten identificar la temática del curso en sistemas de búsqueda automatizada. Un total de 5 para CFG es lo recomendable. Separar por comas cada término de palabra o concepto)

Nutrición - Actividad Física - Vida Saludable - Envejecimiento Saludable - Autocuidado de la Salud.

18. BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

Se entregará después de cada clase a través de la plataforma U-Cursos. Estos contenidos podrán ser evaluados en la prueba final.

19. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Se entregará después de cada clase a través de la plataforma U-Cursos.

20. RECURSOS WEB - links

(Recursos de referencia para el apoyo del proceso formativo del estudiante. Indicar la dirección completa del link)



Programa 2018

- 1.- Nuestros genes son de la “edad de piedra, pero nuestras circunstancias son de la “edad espacial”. Dra. Raquel Burrows. (Coord. R. Burrows) **29/08/2018**

- 2.- Tendencia secular de los hábitos de ingesta y Actividad física en población chilena adolescente. Dra. Paulina Correa (Coord. P. Correa) **12/09/2018**

- 3.- Cambia todo cambia, y Chile también: Desafíos del actual perfil epidemiológico de la población chilena. Prof. Dr. Fernando Vio. (Coord. R. Burrows) **26/09/2018**

- 4.- ¿Somos racionales en la elección de nuestros estilos de vida? Dra Paulina Correa. (Coord. P. Correa) **03/10/2018.**

- 5.- Si duermo mucho, poquito o nada, yo vivo mucho, poquito o nada. Dr. Patricio Peirano. (Coord. R. Burrows) **10/10/2018**

- 6.- ¿Somos consumidores responsables? Cómo alimentarnos en forma saludable durante toda la vida MSc Carmen Gloria González (Coord.G. Weisstaub). **17/10/2018**

- 7.- Actividad física y ejercicio: Mucho más que la necesidad de mantener una buena figura corporal. Dr G. Weisstaub. (Coord. G. Weisstaub) **24/10/2018**

- 8.- “Campaña 5 al día”. Mucho más que vitaminas. MSc Carmen Gloria González. (Coord.R. Burrows) **31/10/2018**

- 9.- Globesidad: La pandemia del siglo XXI en niños y jóvenes: Obesidad y Síndrome Metabólico. Dra. Raquel Burrows. (Coord. R. Burrows). **07/11/2018**

- 10.- ¿Cómo influyen los estilos de vida en nuestra salud y rendimiento académico? Dra. Paulina Correa. (Coord. P. Correa). **14/11/2018**

- 11.- El comer gratificante: Antes una clara ventaja, ahora, un evidente riesgo para nuestra salud. Dra. Marcela Reyes. (Coord. G Weisstaub). **21/11/2018**

- 12.- Balance energético. Metodologías para la evaluación de la ingesta y el gasto calórico. Parte 1. Nutr. Carmen Gloria González. Entrega de Material del Taller **28/11/2018** (Coord. R. Burrows)

- 14.- **Prueba final** (17:00-18.00). Entrega del Informe de Autoevaluación del Estado Nutricional, ingesta y gasto calórico diario. Parte 2. (18:00-18:30 hrs. Dra. Raquel Burrows, Dra. Paulina Correa. **05/12/2018**