|  |
| --- |
| NOMBRE DEL CURSO, TALLER, SEMINARIO:  Curso NUTRICION Y VIDA SANA \*  \*Este curso no avala para ser nutriólogo, dietista o consultor nutricional |

|  |
| --- |
| ESCUELA O FACULTAD QUE LO PROPONE:  Facultad de Humanidades en colaboración con Facultad de Ciencias de la Salud |

|  |
| --- |
| NOMBRE Y FIRMA DEL DIRECTOR DE LA ESCUELA O FACULTAD  Mtro Carlos Lepe Pineda Dr Tomas Barrientos Fortes  Facultad de Humanidades, Filosofía y Letras Facultad de Ciencias de la Salud  FECHA: marzo 2018 |

|  |
| --- |
| Para uso exclusivo de COPE, DDGA y VRA  \_\_\_\_\_ El curso sí cumple con los lineamientos institucionales  \_\_\_\_\_ El curso no cumple con los lineamientos institucionales y se solicita su modificación  Comentarios adicionales: |

|  |
| --- |
| COPE DDGA VRA RECTORÍA |

|  |
| --- |
| OBJETIVO GENERAL DEL CURSO:  Con conocimientos de vanguardia, el participante será capaz de describir los errores más comunes de las dietas milagrosas, las señales de hambre y saciedad e identificar los componentes de una nutrición balanceada para niños, adolescentes y personas adultas de acuerdo a la actividad física que realicen, con el objetivo fomentar una alimentación y vida saludable que contribuyan a un desarrollo integral. También aprenderá a leer etiquetas que le permitan identificar alimentos más saludables y aprenderán a diseñar menús saludables.  ***Este curso lo pidieron con mucho interés las alumnas que ya terminaron el diplomado en nutrición, vida y salud para la familia con el programa anterior. Como son amas de casa interesadas en la nutrición saludable y en la importancia del ejercicio en distintas etapas de la vida quieren elaborar menús sanos, equilibrados y adecuados para su familia. Así mismo conocer el daño que pueden causarles algunas dietas.*** |

|  |
| --- |
| FECHA, HORARIO Y DURACIÓN PROPUESTA:  \_\_\_\_\_\_ Programa que se oferta de manera continua.  Fecha de inicio: 1ª semana de marzo Fecha de terminación: segunda semana de abril  Total de horas o créditos del programa: 16 horas Horario propuesto:10-13 horas |
|  |
| CARACTERÍSTICAS PARTICULARES DE ESTE PROGRAMA:  Favor de señalar las características que aplican a este programa:  \_\_\_\_\_ Impartido por aval (se solicitará información adicional)  \_\_\_\_\_ Impartido en convenio con otra institución (se solicitará información adicional)  \_\_\_\_\_ Este curso es impartido por otra institución  \_\_\_\_\_ Se considera que este curso es altamente técnico o instrumental  Favor de especificar la modalidad en la que se impartirá este curso:  \_\_\_\_X\_ presencial \_\_\_\_\_ semipresencial \_\_\_\_\_ en línea  \_\_\_\_X\_ cerrado \_\_\_\_\_ abierto al público  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| ÁREAS TEMÁTICAS INVOLUCRADAS EN EL PROGRAMA:  Con base en el listado del anexo, favor de señalar la perspectiva principal desde la que se abordará el programa y otras áreas temáticas involucradas en el mismo.  Perspectiva principal: Ciencias de la Salud  Otras áreas temáticas:  Con base en las áreas temáticas propuestas, se han promovido sinergias entre las siguientes escuelas/facultades: Facultad de Ciencias de la Salud |

|  |
| --- |
| PALABRAS CLAVE: nutrición y vida sana |

|  |
| --- |
| DIRIGIDO A:Personas interesadas en profundizar en los errores más comunes en las dietas milagro; aprender acerca de las principales señales que el cerebro recibe para regular el balance energético y conocer acerca de los alimentos que deberán de ingerir los niños, adolescentes y adultos dependiendo de la actividad física que realicen.  **Es necesario haber cursado el diplomado en Nutrición, vida y salud para la familia** |

|  |
| --- |
| RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL PROGRAMA:  El Alumno:  - Describirá en los errores más comunes de las dietas milagro y sus consecuencias para la  salud  -Identificará las principales señales de hambre y saciedad  -Seleccionará los alimentos contenidos en una dieta correcta para niños, adolescentes y  adultos dependiendo de la actividad física que realicen  -Aprenderá a leer etiquetas de alimentos  - Diseñará menús saludables |

|  |
| --- |
| Favor de explicar cómo se asegura la alineación del curso con la misión y filosofía de la Universidad:  Actualmente existe una desinformación en temas relacionados con la alimentación, promoviendo el empleo de dietas de una manera no ética afectando la salud de quien las lleva a cabo. A través del curso el participante será capaz de conocer los lineamientos de una nutrición adecuada según la actividad física que realice para lograr conductas sanas al respecto y un desarrollo integral de la persona. |

|  |
| --- |
| TEMAS |
| **TEMA 1.** Las dietas milagro:Atkins, Paleolítica, South west diet, Duncan, weight watchers y Pronocal  1.1 Identificar consecuencias en la salud al restringir algún nutriente que es importante  1.2 Identificar consecuencias en la salud al restringir algún nutriente que es importante  1.3 Análisis de lo que cada una sugiere comer o dejar de comer  1.4 Efecto rebote al regresar a la alimentación normal  1.5 Importancia de un profesional de la salud para bajar de peso de manera saludable  **TEMA 2**. Señales de hambre y saciedad  2.1 Señales de hambre y saciedad en el cerebro para regular el balance energético y  evitar problemas de sobrepeso en niños, adolescentes y adultos  2.2 Horas de sueño y alimentación: porqué si no duermo engordo  2.3 Qué sucede cuando ayuno o paso muchas horas sin alimentarme  **TEMA 3.** Nutrición y Actividad física  3.1 Alimentación para niños, adolescentes y adultos dependiendo la actividad física que realicen  3.2 Equilibrio entre ingesta de alimentos y ejercicio  3.3 Qué es el metabolismo y cómo influye el ejercicio sobre éste  3.4. Ejercicio, metabolismo y composición corporal  3.5 Cuerpo sano, mente sana  **TEMA 4**. Taller de diseño de menús saludables  **TEMA 5.** Taller de lectura de etiquetas en alimentos |

|  |
| --- |
| CLAUSTRO DE PROFESORES PROPUESTO:   * Mtra Karime Haua * Mtra Adriana Salinas * Mtra Alice Sutton |

|  |
| --- |
| COORDINADOR ACADÉMICO:  Humanidades Ciencias de la salud  Lic. Martha Couttolenc Mestre Dra. Montserrat Urbán Oropeza  Extensión o correo electrónico: [martha.couttolenc@anahuac.mc](mailto:martha.couttolenc@anahuac.mc) ext 8103  [monserrat.urban@anahuac.mx](mailto:monserrat.urban@anahuac.mx) ext. 7211 |