

CURSO ONLINE

Ayuno Intermitente: Evidencia Científica y Práctica Clínica



**De inicio
inmediato**



DIRIGIDO A:

Nutricionistas, alumnos de pregrado u otros profesionales de la salud con incidencia en la alimentación y/o nutrición.



CURSO ONLINE

Ayuno Intermitente: Evidencia Científica y Práctica Clínica

Modalidad: Asincrónico

Horas: 19 horas pedagógicas

Duración estimada: 2 meses

Inscríbete y accede al contenido

VALOR: 45.500 CLP

DESCRIPCIÓN

Cada vez son más los usuarios y profesionales interesados en el **Ayuno Intermitente**, el que está considerado como una **alternativa válida para el tratamiento de enfermedades metabólicas**, y en este curso podrás identificar los principales mecanismos fisiológicos y fisiopatológicos asociados al ayuno intermitente.

Además de adquirir las herramientas necesarias para la planificación y prescripción de un ayuno que garantice las necesidades nutricionales del paciente.



CURSO ONLINE

Ayuno Intermitente: Evidencia científica y práctica clínica

CARACTERÍSTICAS

Este curso entrega los conceptos claves respecto a la interacción que puede existir entre los medicamentos y algunos alimentos.

El curso es **100% asincrónico**, es decir, las clases son grabadas y las puedes visualizar **a tu ritmo**, además incluye:

- 4 Módulos compuestos por 4 video - clases expositivas.
- Carpeta con material bibliográfico en inglés y/o español.
- Evaluación al finalizar el curso.
- Duración estimada de 2 meses.
- Acceso al curso por **12 meses** desde la fecha en que realizas tu inscripción.

Educación a distancia

1. **Formación Innovadora con apoyo de Internet:** Esta modalidad permite una formación más ágil, innovadora y flexible, aumentando los recursos y posibilidades de enseñanza

2. **Videoclases expositivas:** Acceso inmediato a todo el contenido una vez realizada la inscripción, lo que permite visualizar los contenidos de acuerdo a los tiempos de cada alumno.

3. **Material Adicional:** El curso cuenta con una carpeta descargable de material bibliográfico actualizado y basado en la evidencia, la que estará disponible durante todo el periodo en que se desarrolle el curso.

4. **Asesoría Docente:** En nuestro Sitio Web, al ingresar al Aula Virtual, podrás dejar tus dudas o comentarios debajo de cada videoclase.



Objetivo General

Integrar conocimientos con el fin de proponer esquemas de tratamiento con un enfoque interdisciplinario.

Objetivos Especificos

- Reconocer al ayuno intermitente como una alternativa válida para el tratamiento de enfermedades metabólicas.
- Identificar los principales mecanismos fisiológicos y fisiopatológicos asociados al ayuno intermitente.
- Planificar una rutina de ayuno intermitente considerando las características del paciente.

TEMARIO

MÓDULO 1: CONCEPTO DE AYUNO INTERMITENTE

- Definición de ayuno. Ayuno prolongado vs ayuno intermitente
- Perspectivas históricas del ayuno como un patrón alimentario
- Tipos de ayuno intermitente y recomendaciones: Ramadan fasting, TRF(16:8- 18:6-14:10), 5:2, ADF, Fasting mimicking diet.

MÓDULO 2 : MECANISMOS FISIOLÓGICOS ASOCIADOS AL AYUNO INTERMITENTE

- Cuerpos cetónicos.
- Microbiota intestinal.
- Autofagia.
- Inflamación.



MÓDULO 3 : EVIDENCIA CIENTÍFICA, PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DEL AYUNO INTERMITENTE

- Obesidad y resistencia a la insulina.
- Hipertensión.
- Diabetes Mellitus 2.
- ¿Cómo iniciar la rutina?.
- ¿Qué exámenes de laboratorio debería tomarme?.
- ¿Ayuno con o sin restricción calórica?.

MÓDULO 4 : PRESCRIPCIÓN Y DIETA

- Iniciación al ayuno intermitente.
- ¿Qué comer durante el ayuno y en la ventana alimentaria?
- Aspectos a tener en cuenta en la planificación del ayuno intermitente.
- Adaptar los menú al ayuno.

FASTING



FASTING

ITINERARIO DEL CURSO

1 MÓDULO: CONCEPTO DE AYUNO INTERMITENTE

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Perspectivas históricas y tipos de ayuno

Acceso inmediato

2 MÓDULO: MECANISMOS FISIOLÓGICOS ASOCIADOS AL AYUNO

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Cuerpos cetónicos, microbiota, autofagia e inflamación

Acceso inmediato

3 MÓDULO: EVIDENCIA CIENTÍFICA, PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DEL AYUNO

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Ayuno en obesidad, RI, HTA y DM

Acceso inmediato

4 MÓDULO: PRESCRIPCIÓN Y DIETA

FECHA LIBERACIÓN

Clase 1: Implementación del ayuno e ingesta en la ventana alimentaria

Acceso inmediato

ITINERARIO DEL CURSO

* EVALUACIÓN GLOBAL

FECHA ESTIPULADA

Cuestionario que engloba los contenidos de todos los módulos y la puedes realizar durante el plazo que tienes acceso al curso.

Acceso inmediato

* DIPLOMAS

FECHA ESTIPULADA

Podrás descargar el diploma de forma automática luego de dar por terminadas todas las lecciones, es importante que estén todas marcadas como completas.

Para conocer el proceso haz [CLIC AQUÍ](#).

Proceso automático

**VISUALIZACIÓN DE LAS CLASES
EN AULA POR 12 MESES**

CONOCE AL EQUIPO

Gestión Académica



Nta. Elizabeth Venegas C.
CEO Academia NutriActive



Qf. PhD. Francisca Venegas C.
CFO y Director Técnico



Nta. Valentina Fredes A.
Coordinador General



Qf. PhD. Gonzalo Cruz
Docente coordinador



Equipo Docente



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud

- Químico Farmacéutico. Doctor en Farmacología de la Universidad de Chile.
- CENFI - Laboratorio de Alteraciones Reproductivas y Metabólicas. Facultad de Ciencias. Universidad Valparaíso.
- Miembro y Director Reg. Valparaíso Sociedad de Farmacología de Chile. (SOFARCHI)
- European Society of Endocrinology Membership #516231



Dr. Gonzalo Cruz
Químico Farmacéutico



Elizabeth Venegas
Nutricionista

- Licenciada en Nutrición y Dietética - U. de Valparaíso.
- Licenciada en Bienestar humano y salud - U. Viña del Mar.
- Prof. de Educación Física - Universidad Viña del Mar.
- Máster en Nutrición, Medicina y Salud Hormonal en la Mujer-Universidad de Murcia e Instituto ICNS, España.
- Máster © Microbiota, probióticos y prebióticos, Universidad Europea y Sociedad española de microbiota, probióticos y prebióticos, España.
- Diplomado de Endocrinología y diabetes - Sociedad Chilena de Pediatría, Chile.
- Diplomado de Nutrición Pediátrica - Sociedad Chilena de Pediatría, Chile. ©
- Postgrado microbiota - Regenera University, España.
- Actualmente, enfoque nutricional con objetivos en fertilidad, ciclo menstrual, salud intestinal, microbiota y plant based diet.

Ayuno Intermitente: Evidencia Científica y Práctica Clínica

EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

- El curso cuenta con **1 evaluación final** que engloba los contenidos de todos los módulos del curso.
- Las evaluaciones se realizan mediante el Aula Virtual, y puedes realizarlas durante el tiempo en que tengas acceso al curso.
- Tienes solo **un intento** para rendir la evaluación, una vez que la abres no puedes volver atrás, y cuentas con **2 horas** para realizar la evaluación final.
- La escala utilizada corresponde al 60% de exigencia y la **nota mínima de aprobación es 5,0.**
- Luego de realizar la evaluación final se entrega un Certificado de Aprobación en un plazo máximo de 3 semanas. Este incluye el nombre del alumno, horas pedagógicas y nota de aprobación.



CURSO ONLINE

Ayuno Intermitente: Evidencia Científica y Práctica Clínica

**INSCRIPCIÓN E
INVERSIÓN**

Chile:

~~ANTES: 45.500 CLP~~

↳ **AHORA: 35.000 CLP**

Extranjeros:

~~ANTES: 51 USD~~

↳ **AHORA: 39 USD**

1. Revisa los detalles de nuestra Oferta Académica en nuestro Sitio Web ➔ academianutriactive.com

2. Añade las formaciones que desees a tu carrito y crea una cuenta en el Aula Virtual.

3. Completa los campos con tus datos personales y realiza el pago.

4. ¡ Y listo ! Dentro de 24 horas hábiles, ingresa a tu Aula Virtual, selecciona "Cursos Inscritos" y comienza el aprendizaje.

Revisa nuestras políticas de devolución y extensión de plazo haciendo [CLICK AQUÍ](#)



Academia
NutriActive
Nutrición, deporte y salud

**Encuéntranos
en nuestras
redes sociales
para más
información**



[/nutriactive.chile](#)



informaciones@academianutriactive.com



[@academia.nutriactive](#)



www.academianutriactive.com