

Cursos de Verano Dr. Cormillot



VIDA ACTIVA Y SALUDABLE “Recomendaciones prácticas”

OBJETIVOS:

Incorporar el concepto salud – enfermedad y determinantes de la salud.

- Conocer las diferencias entre enfermedades agudas y crónicas.
- Distinguir los principales factores de riesgo para estas enfermedades.
- Reconocer a la Obesidad – Diabetes e Hipertensión arterial como las principales patologías del siglo XXI.
- Conocer los aspectos relevantes de la alimentación saludable y hábitos alimentarios.
- Diferenciar y ejemplificar los distintos grupos de alimentos.
- Comprender los distintos eslabones de la cadena alimentaria y dar ejemplos para trabajar cada uno de ellos.
- Describir el plato de la alimentación según distribución, frecuencia, porción, etc.
- Identificar la importancia de la alimentación saludable.
- Conocer los beneficios y requerimientos nutricionales.
- Conocer los beneficios de la actividad física.
- Comprender los conceptos de Actividad Física- Ejercicio - Sedentarismo e inactividad física – Aptitud física.
- Adquirir los conocimientos para implementar Actividad física de la vida cotidiana.
- Identificar Recomendaciones según la edad.
- Reconocer la Adherencia la actividad Física. Las Barreras y facilitadores. Motivación.

PROGRAMA DE CONTENIDOS:

Módulo 1: Salud y enfermedad. Principales enfermedades de esta época. Las enfermedades crónicas no transmisibles, perspectiva actual y futura. Causas e impacto para la salud y el bienestar.

Módulo 2: La alimentación y los alimentos. ¿Qué tenemos que conocer de ellos? Grupos de alimentos.

Módulo 3: La alimentación saludable, que es? Cuáles son sus beneficios y principales recomendaciones. Las nuevas guías alimentarias y la casa de la nutrición.

Módulo 4: Actividad física, ejercicio y actividad física de la vida cotidiana. Beneficios y recomendaciones en la población general y grupos poblacionales.

DESTINATARIOS:

Cualquier persona interesada en adquirir conocimientos en el tema y mejorar la salud y el bienestar a través de hábitos saludable. Médicos generales y especialistas, Lic. en Nutrición, Nutricionistas, Kinesiólogos, Profesores de Educación física, Técnicos en salud, alimentación y actividad física, Psicólogos/as, Enfermeros/as, Estudiantes del último año de estas carreras.

LUGAR, DÍAS Y HORARIOS: Modalidad virtual – Tutorado.

DURACIÓN: 3 meses

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA: El curso se desarrolla con modalidad totalmente virtual tutorado. Consta de cuatro módulos donde se realizarán exposiciones teóricas, ppt, videos complementarios al tema en discusión, resolución de problemas o situaciones reales, simulaciones y discusión grupal en los foros. Se hace entrega además de bibliografía complementaria, de lectura opcional. El objetivo es integrar el conocimiento teórico a habilidades prácticas.

APROBACIÓN DEL CURSO

Participación en los foros de cada uno de los módulos y respuesta a consignas o actividades especiales.

Para acceder al derecho a rendir el Examen Final del curso, es necesario obtener un mínimo de 60% de respuestas correctas en los exámenes parciales tipo múltiplechoice.

Para aprobar el curso y obtener el Certificado, es necesario aprobar además el Examen Final tipo múltiple choice con un mínimo de 70% de respuestas correctas.

Aquellos cursantes que no obtengan el puntaje mínimo requerido en el mencionado Examen Final, tendrán derecho a una instancia de Recuperatorio. Requiere 70% de respuestas correctas para su aprobación.

FECHA DE INICIO: 25 DE FEBRERO

ARANCELES

3 débitos de \$ 1500 (Uno cada mes)

Pago al contado: 10% de descuento

FORMAS DE PAGO

Único medio habilitado

Pago total del curso con descuento:

<https://bit.ly/2RP84Xc>

Pago parcial cuota:

<http://mpago.la/33yMuy>

Una vez realizado el pago, se debe enviar la **ficha de inscripción** completa al mail

cursosdrcormillot@gmail.com

