

1. Resultado de aprendizaje general

Aplicar en el entorno profesional, conocimientos técnicos referidos a la nutrición y actividad física, considerando aspectos éticos y de género para solucionar y promover hábitos de vida saludable a través de estrategias didácticas y educativas.

Tipo de programa	Diplomado
Unidad responsable	Facultad de Ciencias Médicas
Encargada de programa	Dr. Tito Pizarro Quevedo
Dirigido a	<ul style="list-style-type: none"> - Nutricionistas - Profesores de enseñanza básica y media - Profesores de Educación Física - Entrenador/a Deportivo/a - Terapeuta en Actividad Física - Preparadores Físicos - Kinesiólogos/as - Licenciados de la Facultad de Ciencias Médicas USACH - Otros profesionales de la salud
Requisitos	<ul style="list-style-type: none"> - Título profesional o técnico - Fotocopia Cédula de Identidad - Currículo Vitae (resumido) - Certificado de notas para estudiantes de Facimed
Modalidad	B – Learning (Zoom). Clases martes y jueves de 18:00 a 20:00 horas vía zoom.
Duración	Horas totales: 180 horas. Horas online: 64 horas. Sincrónicas: 64 horas. Asincrónicas: 113 horas Horas presenciales: 3 horas.
Plataforma virtual	https://uvirtual.usach.cl/moodle
Cupo máximo	40
Fecha de inicio	Martes 7 de abril, 2026.
Fecha de término	Sábado 8 de agosto, 2026.

Fechas por módulo (año 2026).	<p>Módulo 1: Martes 7 de abril, jueves 9 de abril, martes 14 de abril y jueves 16 de abril</p> <p>Módulo2: Martes 21 de abril, jueves 23 de abril y martes 28 de abril.</p>
	<p>Módulo 3: jueves 30 de abril, martes 5 de mayo y jueves 7 de mayo.</p> <p>Módulo 4: Martes 12 de mayo, jueves 14 de mayo, martes 26 de mayo y jueves 28 de mayo.</p> <p>Modulo 5: Martes 2 de junio, jueves 4 de junio, martes 9 de junio, jueves 11 de junio y martes 16 de junio.</p> <p>Módulo 6: Jueves 18 de junio, martes 23 de junio y jueves 25 de junio.</p> <p>Módulo 7: Martes 30 de junio y jueves 2 de julio.</p> <p>Módulo 8: Martes 7 de julio y jueves 9 de julio.</p> <p>Módulo 9: Martes 14 de julio, martes 21 de julio, jueves 23 de julio, martes 28 de julio, jueves 30 de julio, martes 4 de agosto y sábado 8 de agosto.</p>



2. Descripción

Esta es la quinta versión del Diplomado en Nutrición y Actividad física para profesionales de la salud y de la actividad física, que se ofrece a las personas interesadas en fortalecer sus capacidades y competencias en el diagnóstico, recomendación, tratamiento, y evaluación de los estilos de vida saludable.

La situación actual de salud de nuestro país, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 es que contamos con un 74% de malnutrición por exceso, incumplimiento de las guías de alimentación saludables, donde se evidenció un bajo consumo de frutas y verduras alarmante y un 86,7% de sedentarios que se traduce en una mala condición física y aumento de los factores de riesgo cardiovascular. Estas cifras han ido aumentando en los últimos 20 años, por lo cual se han desarrollado algunas estrategias como el Programa Vida Sana y Obesidad, Escuelas Saludables para el aprendizaje y el Programa Contrapeso abordando el problema desde la alimentación y la actividad física, tal como propone el presente diplomado. La situación epidemiológica, sumada a los esfuerzos del estado por resolverla y a la baja oferta de programas formativos similares, ponen de manifiesto la necesidad de desarrollar éstos últimos con el propósito de contribuir a estas estrategias y a mejorar el quehacer de los profesionales asociados a esta realidad, para abordar de una mejor manera esta problemática.

Este es un Diplomado de carácter b-Learning para entregar herramientas a los profesionales de la salud, educación y profesionales de la actividad física, que les permitan reconocer y mejorar su propia práctica en la prevención y promoción de los estilos de vida saludable y en el tratamiento de enfermedades prevalentes hoy en día, desde el componente de la nutrición y actividad física, con énfasis en el sobrepeso y obesidad considerando aspectos éticos y de género; identificando los campos de acción, generando iniciativas (proyectos) de mejora, y aplicando los conocimientos obtenidos tanto en sus lugares de trabajo, como en sus comunidades y vida personal. Este Diplomado considera adicionalmente un componente de horas prácticas y concluye con la presentación de un conjunto de iniciativas (proyectos) elaboradas en grupos de trabajo para abordar algunas de las áreas críticas identificadas al inicio del diplomado, que la Facultad se compromete a acompañar en su puesta en marcha y seguimiento para brindarle apoyo al trabajo de mejora.

3. Contribución al modelo educativo institucional

El Programa se justifica a través de la necesidad detectada de formar profesionales reflexivos y críticos, enfocados a contribuir al bienestar humano desde diferentes aspectos de la motricidad y la nutrición humana. Haciendo énfasis en la transdisciplinariedad, con profunda sensibilidad social, valórica, ambiental y pluralista, proactivos e innovadores.

Este diplomado complementaría la oferta actual de Facultad de Ciencias Médicas y también a los de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física, del Deporte y la Salud, ofreciendo a los egresados una profundización en un área alineada con la contingencia nacional, respondiendo además al objetivo número 2 de los lineamientos estratégicos de la facultad 2016-2020. Adicionalmente este diplomado



es coherente con la misión y visión de la facultad, ya que busca la comprensión de los problemas nacionales de salud y educación, profundizando en la formación de profesionales del más alto nivel orientados a desempeñarse en estrecho contacto con su comunidad.

Por último, la creación de este programa estaría alineado con el modelo educativo institucional, las metodologías educativas, las unidades didácticas y de valoración de este programa, contribuyen de manera sustancial al fortalecimiento de los valores que el sello institucional declara, como lo son el trabajo en equipo, ejercer liderazgo, aprender de manera autónoma, asumir una postura ética y demostrar adaptabilidad. Además, considera un staff académico de gran categoría y conocimientos, aportando así a la calidad en la educación.

4. Metodología

Las clases se impartirán de forma online los días martes y jueves de 18:00 a 20:00 horas. La primera parte de la clase, será expositiva, mientras que la segunda parte se les dará tiempo a los estudiantes para completar actividades y luego realizar un conversatorio e intercambiar opiniones. Por lo tanto, la participación del o de la estudiante es activa en todo momento.

5. Módulos

- **Módulo 1: Dónde nos situamos, realidad Nacional e internacional**

Tiempo de trabajo sincrónico	5.
Tiempo de trabajo asincrónico	8.
Resultado de aprendizaje módulo 1	Analizar la situación epidemiológica de las enfermedades no transmisibles prevalentes en Chile a causa del aumento del sedentarismo, sobrepeso y obesidad

Contenidos mínimos del módulo 1:

- Epidemiología nutricional y de actividad física con un enfoque ético y de género - Definición de conceptos básicos (se agregan al glosario). Cifras de Chile y del mundo. - Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) - Factores de riesgo.
- ¿Por qué el ejercicio es un factor protector?



Metodologías de aprendizaje del módulo 1:

Diagnóstico inicial: Se realizará mediante la plataforma online en donde deberán contestar un cuestionario antes de acceder a los contenidos del módulo. e-learning: Se entregará una o dos lecturas complementarias y se realizará un foro de discusión sobre estas lecturas, además se comenzará a elaborar un glosario online con los términos que los alumnos consideren necesarios para mejorar la comprensión de los contenidos.

Evaluaciones del módulo 1:

Evaluaciones formativas en cada clase.

● Módulo 2: Evaluación y diagnóstico en la infancia y adolescencia

Tiempo de trabajo sincrónico	22.5
Tiempo de trabajo asincrónico	8
Resultado de aprendizaje módulo 2	Reconocer métodos e instrumentos de evaluación en actividad física, condición física y estado nutricional con énfasis en las necesidades específicas para población infantil y adolescente

Contenidos mínimos del módulo 2:

- Evaluación nutricional
- Evaluación de actividad física
- Evaluación de la condición física
- Encuestas y test que se utilizan
- Consideración ética y de género

Metodologías de aprendizaje del módulo 2:

Al inicio de la clase se realizará una discusión sobre expectativas y objetivos que tengan los participantes respecto al módulo, identificando las necesidades del grupo.

Clases expositivas de los conceptos generales para luego en grupos desarrollar casos clínicos hipotéticos aplicando las herramientas de diagnóstico y evaluación en actividad física, condición física y estado nutricional, fortaleciendo el trabajo colaborativo logrando que los alumnos formulen sus propias conclusiones sobre las necesidades nutricionales y de actividad física en la infancia y adolescencia. e-learning: Se realizarán dos videos demostrativos de la evaluación nutricional, de actividad física y condición física en niños y adolescentes, con el fin de apoyar los conocimientos de los alumnos, estos videos servirán para que los alumnos hagan un análisis sobre la efectividad de la evaluación de la capacidad física en niños, propongan adaptación de los métodos de evaluación para

los diferentes estados nutricionales, a su vez coloquen en práctica el proceso de evaluación en sus diferentes entornos laborales. Adicionalmente se le entregarán casos clínicos hipotéticos a desarrollar y discutir en un foro. Finalmente se realizará un video con las instrucciones para comenzar a desarrollar el trabajo final.

Evaluaciones del módulo 2:

Evaluaciones formativas.

Módulo 3: Evaluación y diagnóstico en el adulto y adulto mayor

Tiempo de trabajo sincrónico	22.5
Tiempo de trabajo asincrónico	8
Resultado de aprendizaje módulo 2	Reconocer métodos e instrumentos de evaluación en actividad física, condición física y estado nutricional con énfasis en las necesidades específicas en adultos y adultos mayores

Contenidos mínimos del módulo 3:

- Evaluación nutricional en el adulto y adulto mayor.
- Evaluación de actividad física en el adulto y adulto mayor.
- Evaluación de la condición física en el adulto y adulto mayor.
- Encuestas y test que se utilizan
- Consideración ética y de género

Metodologías de aprendizaje del módulo 3:

Al inicio de la clase se realizará una discusión sobre expectativas y objetivos que tengan los participantes respecto al módulo, identificando las necesidades del grupo, además de realizar una valoración sobre los contenidos ya revisados en el diplomado

Evaluaciones del módulo 3:

Entrega y presentación del avance 1. (Evaluación sumativa).

● **Módulo 4: Recomendación nutricional y de actividad física**

Tiempo de trabajo sincrónico	11.25
Tiempo de trabajo asincrónico	4
Resultado de aprendizaje módulo 2	Realizar un modelo de recomendación nutricional y actividad física atendiendo a las diferentes necesidades identificadas en la población.

Contenidos mínimos del módulo 4:

- Recomendación nutricional
- Consejería nutricional
- Recomendación de actividad física
- Consideraciones éticas y de género

Metodologías de aprendizaje del módulo 4:

Al inicio de la sesión, se realizará con los participantes una discusión guiada del tema para identificar los conocimientos de entrada al módulo.

Se realizará clase teórica - práctica con un taller de desarrollo de casos clínicos hipotéticos, trabajando en pares aplicando encuestas para la realización de una prescripción, fortaleciendo el análisis crítico de los resultados y el uso de éstas.

Se entregarán una o dos lecturas de artículos y su discusión en un foro fortaleciendo el análisis crítico, de acuerdo a los casos clínicos hipotéticos desarrollados en los módulos 2 y 3 deberán continuar desarrollando la segunda parte. Finalmente deberán realizar una entrega de avance del trabajo final

Módulo 5: Evaluación, diagnóstico y recomendación en situaciones especiales

Tiempo de trabajo sincrónico	22.5
Tiempo de trabajo asincrónico	8
Resultado de aprendizaje módulo 2	Realizar un modelo de recomendación nutricional y actividad física atendiendo a las diferentes necesidades identificadas en la población situaciones especiales .

Contenidos mínimos del módulo 5:

- Evaluación nutricional en situaciones especiales (Embarazadas, Enfermedades crónicas, Movilidad reducida)
- Recomendación nutricional y de actividad física en situaciones especiales

Metodologías de aprendizaje del módulo 5:

Antes de comenzar la clase se discutirán sobre casos o experiencias de los participantes en relación a diagnóstico y recomendación en situaciones especiales, identificando los conocimientos previos.
Taller de evaluación y recomendaciones de actividad física

Módulo 6: Políticas y entorno

Tiempo de trabajo sincrónico	11.25
Tiempo de trabajo asincrónico	5
Resultado de aprendizaje módulo 2	Reflexionar sobre las políticas públicas existentes, los desafíos y las experiencias exitosas en cuanto a los entornos saludables.

Contenidos mínimos del módulo 6:

- Políticas públicas
- Entornos
- Desafíos
- Proyectos
- Experiencias exitosas



Metodologías de aprendizaje del módulo 6:

Antes de comenzar la clase expositiva se realizará una dinámica mediante una herramienta virtual sobre el conocimiento de políticas públicas existentes. presencial: Se utilizará una estrategia de aula invertida en la cual se comenzará con la discusión y análisis de dos paper entregados en clase anterior, los cuales deberán llevar leídos fortaleciendo el trabajo autónomo y análisis crítico, luego se realizará una clase expositiva sobre conceptos generales y en grupos deberán discutir sobre experiencias exitosas y no exitosas.

Se realizará un foro de experiencias no exitosas. Además se realizará un segundo video sobre los avances que deberían tener en su trabajo final, se asignaran los grupos con sus respectivos avances del trabajo final (entregado en el módulo 4) para que se realice una tutoría guiada por un profesor de la temática y realicen la segunda entrega de avance.

Módulo 7: Desarrollo de estrategias y recursos educativos

Tiempo de trabajo sincrónico	22.5
Tiempo de trabajo asincrónico	11
Resultado de aprendizaje módulo 2	Formular estrategias y recursos educativos para la promoción de estilos de vida saludable y la prevención de enfermedades

Contenidos mínimos del módulo 7:

- Promoción de estilos de vida saludable
 - Marketing en salud
 - Guías de actividad física y alimentación
- Desarrollo de estrategias y recursos educativos para el fortalecimiento de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades

Metodologías de aprendizaje del módulo 7:

A través de una lluvia de ideas se realizará una exploración de conocimientos previos e identificar las expectativas de los participantes en relación al módulo.

Clases teóricas-prácticas, lecturas complementarias de experiencias exitosas y no exitosas. Entregando las herramientas necesarias para que los estudiantes desarrollen y construyan sus resultados de aprendizajes, mediante el trabajo en equipo. Para ello se desarrollarán una clase presentando el estado del arte del tema y espacios de reflexión y discusión grupal, en un modelo de aula invertida.

Podrán desarrollar las estrategias y/o recursos educativos para su trabajo final y continuar con las tutorías para el mismo. Adicionalmente se compartirán a través de la plataforma videos de comerciales donde se ha utilizado el marketing en salud, los cuales deberán comentar en un foro.

Módulo 8: Trabajo final

Tiempo de trabajo sincrónico	7.5
Tiempo de trabajo asincrónico	5
Resultado de aprendizaje módulo 2	Diseñar y presentar las iniciativas que permita abordar un problema relacionado con la nutrición y la actividad física en la realidad donde se desempeñan

Contenidos mínimos del módulo 8:

Presentación y evaluación de los trabajos finales

Metodologías de aprendizaje del módulo 8:

Presentación del trabajo final en no más de 20 minutos
Entrega del informe final

Evaluaciones del módulo 8:

Entrega y presentación del informe final (Evaluación sumativa).

3. Evaluaciones

	Evaluaciones	Resumen	Ponderación
1.	Prueba.	Aplicación de contenidos, prueba de selección múltiple.	20%
2.	Propuesta “Elige vivir sano”.	En base el concurso EVS proponer un proyecto para aplicar en su entorno.	20%
3.	Autoevaluación I		5%
4.	Ensayo.	Debe considerar contenidos vistos en clases y la propuesta (Evaluación 1 y 2).	25%
5.	Reel estilo Instagram.	Video de 90 segundos que resuma las principales conclusiones del ensayo final.	25%
6.-	Autoevaluación II		5%

Los estudiantes deberán realizar una propuesta de trabajo basándose en el concurso de promoción de entornos saludables, de elige vivir sano (evaluación 2). A partir de esta propuesta deberán escribir

un ensayo (evaluación 4). Para luego resumir los principales hallazgos en un video de 90 segundos, el cual será presentado en la ceremonia de titulación (evaluación 5). Las evaluaciones antes mencionadas serán de carácter grupal, mientras que las evaluaciones 1, 3 y 6 son individuales.

La evaluación de la asignatura tendrá componentes formativos y sumativos de acuerdo con el siguiente detalle:

- **Evaluación formativa.** Al término de cada módulo.
- **Evaluación sumativa.**
 - prueba (online) 20% ○ propuesta (entrega online) 20% ○ autoevaluación I (online) 5% ○ ensayo. (entrega online) 25% ○ video (entrega online) 25%.
 - Autoevaluación II (online) 5%

4. Aspectos administrativos

- Las personas participantes requieren como equipamiento: Computador o Tablet, acceso a internet, conocimiento a nivel usuario de plataformas Moodle y Zoom.
- Asistencia Mínima: asistencia a talleres sincrónicos y participación en foros de discusión de cada uno de los módulos, mayor o igual a 75%. ● Nota mínima: 4.0 (escala de 1.0 a 7.0).

5. Recursos de aprendizaje

a. Bibliografía mínima

- Propuesta de un modelo de planificación docente en las asignaturas Lenguaje y Comunicación, Matemáticas, Historia geografías y Ciencias Sociales, segundo a quinto básico. Anna Cristina Pinnheiro, Trinidad Rios, Daiana Quintiliano, Mónica Suarez. 1ª Edición Santiago, Universidad de Santiago de Chile. 2022
- Patrones de crecimiento para la evaluación nutricional de niños, niñas y adolescentes, desde el nacimiento hasta los 19 años de edad, Ministerio de Salud de Chile, 2018.
- Guía de alimentación del niño(a) menor de dos años. guía de alimentación hasta la adolescencia, Ministerio de Salud de Chile, 2016.
- Nutrición en el ciclo vital. Verónica Cornejo, Sylvia Cruchet. Editorial Mediterráneo, primera edición, 2013.
- Bases, prioridades y desafíos de la promoción de la salud en América Latina. Albala C, Olivares S, Salinas J, Vio F, editores. Santiago: Universidad de Chile, INTA; 2004. p 312.
- Guía básica de bolsillo para el profesional de la nutrición clínica. Width, M., Reinhardt. (2017). Barcelona, España: Lippincott Williams y Wilkins. 2da Edición.
- Pruebas de aptitud física, Martínez Emilio, 2002. Editorial Paidotribo.
- Evaluación Nutricional del Crecimiento y del Riesgo Cardiovascular y Metabólico. 2013. Barrera, M. Gladys.
- Fisiología Clínica del Ejercicio. Autores: José López Chicharro / Luis Miguel López Mojares EAN: 9788498351675.
- Salud, Ejercicio y Deportes. Autor. Jurgen Weineck (2015) ISB 9788480195058.



b. Bibliografía complementaria

- Nutrición, Vida Activa y Deporte. Instituto Tomás Pascual y Universidad Sao Pablo CEU. 2da edición 2016.
- Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal. Daniel H. de Girolami (2003). Editorial el Ateneo.
- Krause Dietoterapia. Mahan, L.K., Raymond, J.L. (2017). 14.a Edición Barcelona, España. Elsevier.
- La investigación científica. Mario Bunge. 2004. 3era edición, editorial siglo xxi
-

6. Equipo Docente

Tito Pizarro Quevedo

- Médico Pediatra.
- Magíster en nutrición y alimentos.

Francisca Flores Lucero

- Profesora de Educación Física ○ Terapeuta en Actividad Física
- Magister en Nutrición mención Nutrición Humana

Daniela González Araya

- Nutricionista

María José Cea Zañartu.

- Profesora de Educación Física ○ Magister en Currículo y Educación.

Carlos Poblete Aro

- Profesor de Educación Física ○ Terapeuta en Actividad Física ○ Magister en Fisiología ○ Doctor en Ciencias Biomédicas.



Claudio Farias Valenzuela ○

Profesor de Educación Física.

- Magister en Medicina y Ciencias del Deporte ○ Doctor en Ciencias de la Actividad Física Adaptada.

Sol Gracia

- Nutricionista
- Magister en Nutrición para la actividad física y el deporte ○ Especialista en Alimentación Basada en Plantas

7. Calendario de Actividades

Módulo 1: ¿Dónde nos situamos? Realidad Nacional e internacional.

Resultado de Aprendizaje: Analizar la situación epidemiológica de las enfermedades no transmisibles prevalentes en Chile a causa del aumento del sedentarismo, sobrepeso y obesidad.

Fecha	Contenido	Metodología	Docente
Martes 7 de abril, 2026	Palabras de Bienvenida. Cifras de Chile y del mundo.	P 18:00 - Palabras de Bienvenida P Presentación de los docentes.	Tito Pizarro
		P 18:40 - Se describe la situación epidemiológica nutricional y de actividad física. P 19:10 - Break. P 19:30 – Explicación sobre las evaluaciones del diplomado. P 20:00 - Despedida.	Francisca Flores

Jueves 9 de abril, 2026	<p>Introducción a las Enfermedades Crónicas No Transmisibles.</p> <p>Factores de riesgo.</p> <p>¿Por qué el ejercicio es un factor protector?</p>	<p>▮ 18:00 Clase introductoria, conceptos básicos.</p> <p>▮ 19:00 Break</p> <p>▮ 19:15 - ¿Por qué el ejercicio es un factor protector?</p>	Francisca Flores.
Martes 14 de abril, 2026	<p>Epidemiología nutricional y de actividad física con un enfoque ético y de género.</p> <p>Definición de conceptos básicos (se agregan al glosario).</p>	<p>▮ 18:00 – Implementación de la Actividad Física y su vinculación con la escuela a través de la asignatura de Educación Física y Salud.</p> <p>▮ 19:00 break</p> <p>▮ 19:15 Aplicación de vida saludable en la escuela. Evaluaciones y contenidos de Educación Física y Salud.</p>	María José Cea
Jueves 16 de abril, 2026	Necesidades Nutricionales en la Infancia y adolescencia	<p>▮ 18:00 - Conceptos generales, necesidades nutricionales en la infancia y la adolescencia.</p> <p>▮ 18:45 – Break</p> <p>▮ 19:00 - Conceptos generales, necesidades nutricionales en la infancia y la adolescencia.</p> <p>▮ 19:30 Actividad.</p>	Daniela González

Modulo 2: Evaluación y diagnóstico en la infancia y adolescencia.

Resultado de Aprendizaje: Reconocer métodos e instrumentos de evaluación en actividad física, condición física y estado nutricional con énfasis en las necesidades específicas para población infantil y adolescente.



Fecha	Contenido	Metodología	Docente
Martes 21 de abril, 2026	<p>Evaluación nutricional infantil y en la adolescencia</p> <p>Taller de evaluación nutricional</p> <p>Encuestas y test que se utilizan</p> <p>Consideración ética y de género</p>	<p>▮ 18:00 Encuestas y test que se utilizan en evaluación nutricional</p> <p>▮ 18:15 Se desarrollarán casos clínicos hipotéticos aplicando las herramientas de diagnóstico y evaluación del estado nutricional, fortaleciendo el trabajo colaborativo logrando que los alumnos formulen sus propias conclusiones sobre las necesidades nutricionales en la infancia y adolescencia.</p> <p>▮ 18:45 Break</p> <p>▮ 19:00 Taller de evaluación nutricional</p>	Daniela González
jueves 23 de abril, 2026	<p>Evaluación de la actividad física en la infancia y adolescencia.</p> <p>Evaluación de la condición física.</p> <p>Taller de aplicación.</p>	<p>▮ 18:00 Evaluación de actividad física en la infancia y adolescencia</p> <p>▮ 19:00 Break</p> <p>▮ 19:15 Evaluación de la condición física en la infancia y adolescencia ▮ 19:30 conclusiones finales</p>	Carlos Poblete.
Martes 28 de abril, 2026	<p>Aplicación de los test en la escuela, adaptaciones en la evaluación.</p>	<p>▮ 18:00 Encuestas y test que se utilizan en la escuela.</p> <p>▮ 18:45 Break</p> <p>▮ 19:00 Taller de evaluación de actividad física y condición física en la infancia y adolescencia: Construcción de instrumentos de evaluación.</p>	María José Cea.

Modulo 3: Evaluación y diagnóstico en el adulto y adulto mayor

Resultado de Aprendizaje: Reconocer métodos e instrumentos de evaluación en actividad física, condición física y estado nutricional con énfasis en las necesidades específicas en adultos y adultos mayores



Fecha	Contenido	Metodología	Docente
jueves 30 de abril, 2026	Evaluación nutricional en el adulto y adulto mayor	<p>▷ 18:00 Al inicio de la clase se realizará una discusión sobre expectativas y objetivos que tengan los participantes respecto al módulo, identificando las necesidades del grupo, además de realizar una valoración sobre los contenidos ya revisados en el diplomado.</p> <p>▷ Clase expositiva revisando los conceptos generales</p> <p>▷ 19:00 Break</p> <p>▷ 19:45 Taller</p>	Daniela González
Martes 5 de mayo, 2026	Herramientas de diagnóstico y evaluación de la condición física, en adultos y adultos mayores.	<p>▷ 18:00 Evaluación de actividad física en adultos y adultos mayores.</p> <p>▷ 19:15 Break</p> <p>19:30 Evaluación de la condición física en adultos y adultos mayores.</p> <p>▷ 20:00 Taller Final.</p>	Carlos Poblete.
Jueves 7 de mayo, 2026.	<p>Taller de evaluación nutricional</p> <p>Encuestas y test a utilizar.</p>	<p>▷ 18:00 Explicación Evaluación 2.</p> <p>▷ 19:00 Break</p> <p>▷ Se entregarán casos clínicos hipotéticos para desarrollar.</p> <p>▷ Se resolverán dudas para la entrega del avance 1.</p> <p>▷ 19:45 Conclusiones</p>	<p>Daniela González</p> <p>Francisca Flores</p>
Viernes 8 de mayo: Autoevaluación I			

Modulo 4: Recomendación nutricional y de actividad física

Resultado de Aprendizaje: Realizar un modelo de recomendación nutricional y actividad física atendiendo a las diferentes necesidades identificadas en la población.

Fecha	Contenido		Metodología	Docente
Martes 12 de mayo, 2026	Recomendación al Consejería nutrición		<p>▷ 18:00 Al inicio de la sesión, se realizará con los participantes una discusión guiada del tema para identificar los conocimientos de entrada al módulo.</p> <p>▷ clase teórica recomendaciones nutricionales</p> <p>▷ 18:45 Break</p> <p>▷ 19:00 Clase teórica consejería nutricional.</p>	Daniela González
jueves 14 de mayo, 2026.	Recomendación de actividad física		<p>▷ 18:00 Recomendaciones de Actividad física</p> <p>▷ 19:00 Break</p> <p>▷ Taller prescripción de la actividad física.</p>	Carlos Poblete
Martes 26 de mayo, 2026.	Micronutrientes y su importancia en el curso de vida.		<p>▷ 18:00 Micronutrientes</p> <p>▷ 18:45 Break</p> <p>▷ 19:00 Importancia de los micronutrientes en el curso de la vida.</p> <p>▷ 19:30 Taller.</p>	Francisca Flores

jueves 28 de mayo, 2026.	Nutrición Deportiva		<p>▷ 18:00 – antropometría como técnica de evaluación, indicadores bioquímicos, necesidades de energía, macro y micronutrientes.</p> <p>▷ 19:00</p> <p>▷ 19:45 – Agua y electrolitos y estrategias alimentarias en el deporte.</p>	Francisca Flores
Viernes 29 de mayo: Evaluación 1.				

Modulo 5: Evaluación, diagnóstico y recomendación en situaciones especiales.

Resultado de Aprendizaje: Realizar un modelo de recomendación nutricional y actividad física atendiendo a las diferentes necesidades identificadas en la población.

Fecha	Contenido	Metodología	Docente
Martes 2 de junio, 2026	<p>Evaluación nutricional en situaciones especiales (Embarazadas, Enfermedades crónicas, Movilidad reducida)</p> <p>Recomendación nutricional en situaciones especiales</p>	<p>▷ 18:00 Antes de comenzar la clase se discutirán sobre casos o experiencias de los participantes en relación a diagnóstico y recomendación en situaciones especiales, identificando los conocimientos previos.</p> <p>▷ Evaluación nutricional Embarazadas</p> <p>▷ Evaluación nutricional Enf. Crónicas</p> <p>▷ 18:45 Break</p> <p>▷ 19:00 Evaluación nutricional Movilidad reducida</p>	Daniela González



jueves 4 de junio, 2026	Taller de evaluación y prescripción nutricional en situaciones especiales	<p>▷ 18:00 Recomendaciones nutricionales en situaciones especiales</p> <p>▷ 19:00 Break</p> <p>▷ 19:45 taller evaluación y recomendaciones nutricionales</p>	Daniela González
Martes 9 de junio, 2026	Recomendaciones de actividad física y salud en situaciones de discapacidad.	<p>▷ 18:00 Antes de comenzar la clase se discutirán sobre casos o experiencias de los participantes en relación a diagnóstico y recomendación en situaciones especiales, identificando los conocimientos previos.</p> <p>▷ Evaluación de condición física en enf. crónicas</p> <p>▷ 18:45 Break</p> <p>▷ 19:00 Evaluación de condición física en movilidad reducida</p> <p>▷</p>	Claudio Farías
Jueves 11 de junio, 2026	Taller de evaluación y recomendación de actividad física y de condición física en situaciones de discapacidad.	<p>▷ 18:00 Recomendaciones de actividad física en situaciones especiales</p> <p>▷ 19:00 Break</p> <p>Taller de evaluación y recomendaciones de actividad física</p>	Claudio Farías



Martes 16 de junio, 2026	Recomendaciones de actividad física y salud en el embarazo	<p>▷ 18:00 Antes de comenzar la clase se discutirán sobre casos o experiencias de los participantes en relación a diagnóstico y recomendación en situaciones especiales, identificando los conocimientos previos.</p> <p>▷ Evaluación de condición física en el embarazo.</p> <p>▷ 18:45 Break</p> <p>▷ 19:00 Ejercicio y postparto.</p>	Francisca Flores.
--------------------------	--	--	-------------------

Modulo 6: Políticas y entorno.

Resultado de Aprendizaje: Reflexionar sobre las políticas públicas existentes, los desafíos y las experiencias exitosas en cuanto a los entorno saludables.

Fecha	Contenido	Metodología	Docente
jueves 18 de junio, 2026	Políticas públicas	<p>▷ 18:00 Antes de comenzar la clase expositiva se realizará una dinámica mediante una herramienta virtual sobre el conocimiento de políticas públicas existentes.</p> <p>▷ Se utilizará una estrategia de aula invertida en la cual se comenzará con la discusión y análisis de dos</p>	Tito Pizarro
		<p>paper entregados en clase anterior, los cuales deberán llevar leídos fortaleciendo el trabajo autónomo y análisis crítico,</p> <p>▷ 18:45 Break</p> <p>▷ 19:00</p>	



Martes 23 de junio, 2026	Desafíos Proyectos Experiencias exitosas	<p>▷ 18:00 Sociología de la alimentación y de la actividad física</p> <p>▷ 19:00 Break</p> <p>▷ 19:15 Taller</p>	Tito Pizarro
jueves 25 de junio, 2026	Experiencias exitosas en escuela	▷ Ejemplos de escuelas saludables.	Tito Pizarro, docente invitada/o.
Viernes 26 de junio: Evaluación 2: Propuesta promoción de entornos saludables.			

Modulo 7: Alimentación basada en plantas.

Resultado de Aprendizaje: Reflexionar sobre como las decisiones personales impactan en el mundo en el que vivimos.

Fecha	Contenido	Metodología	Docente
Martes 30 de junio, 2026.	Alimentación Basada en Plantas (ABP): definición, características y potencial para la salud humana y planetaria.	<p>▷ 18:00 Clase expositiva: Introducción a la ABP + Nutrientes de especial interés en ABP.</p> <p>▷ 19:00 Break.</p> <p>▷ 19.10 Alimentación para la Salud Humana y Planetaria.</p> <p>▷ 19.45 Reflexión y discusión.</p>	Sol Gracia



Jueves 2 de julio, 2026	Recursos prácticos para orientar en ABP.	<p>Þ 18:00 Puntos clave y material educativo para diversos grupos + Grupos de alimentos salutogénicos y recomendaciones para incluirlos en el día a día Þ 18.50 Break.</p> <p>Þ 19:00 Actividad práctica de aplicación</p>	Sol Gracia
-------------------------	--	--	------------

Modulo 8: Desarrollo de estrategias y recursos educativos

Resultado de Aprendizaje: Formular estrategias y recursos educativos para la promoción de estilos de vida saludable y la prevención de enfermedades.

Fecha	Contenido	Metodología	Docente
Martes 7 de julio, 2026	Promoción de estilos de vida saludable Marketing en salud Guías alimentarias.	<p>Þ 18:00 exploración de conocimientos previos e identificar las expectativas de los participantes en relación al módulo.</p> <p>Þ Promoción y marketing en salud</p> <p>Þ 18:45 Break</p>	Daniela González
jueves 9 de julio, 2026	Guías de actividad física Desarrollo de estrategias y recursos educativos para el fortalecimiento de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades	<p>Þ 18:00 exploración de conocimientos previos e identificar las expectativas de los participantes en relación al módulo.</p> <p>Þ Break</p> <p>Þ Guías de actividad física</p> <p>Þ Desarrollo de estrategias y recursos educativos para el fortalecimiento de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades</p>	Francisca Flores



Martes 14 de julio, 2026	Resolución de dudas trabajo grupal (ensayo).	Trabajo grupal en tiempos a convenir con el profesora para presentar sus avances.	Francisca Flores
Martes 21 de julio, 2026	Resolución de dudas trabajo grupal (video).	Trabajo grupal en tiempos a convenir con el profesora para presentar sus avances.	Francisca Flores

Modulo 9: Desarrollo de evaluaciones finales.

Resultado de Aprendizaje: Diseñar y presentar las iniciativas que permita abordar un problema relacionado con la nutrición y la actividad física en la realidad donde se desempeñan.

jueves 23 de julio, 2026	Entrega Evaluación 4 Ensayo.		
Martes 28 de julio, 2026	Entrega Evaluación 5 Video		
Jueves 30 de julio, 2026	Autoevaluación II		
Martes 4 de agosto, 2026	Entrega calificaciones finales. Resolución de dudas.		
Sábado 8 de agosto, 2026.	Presentación y evaluación de los trabajos finales	10:00 Los participantes presentarán sus trabajos de manera presencial en la universidad y/o online. 12:00 cocktail 12:30 Entrega de diplomas. 13:00 Finalización del diplomado, foto final.	Docentes.

