

## **Nutrición en el Ciclo Vital**

**Modalidad: Asincrónico**

**Duración total: 50 horas**

**Objetivo general:**

Analizar las necesidades nutricionales a lo largo de las distintas etapas de la vida, comprendiendo los requerimientos específicos del embarazo, la infancia, la adolescencia, la adultez y la vejez, con el fin de promover una alimentación equilibrada y saludable que favorezca el bienestar integral y la prevención de enfermedades.

**Módulo 1: Nutrición en el Embarazo y Lactancia**

**Objetivo específico:** Comprender los requerimientos nutricionales durante el embarazo y la lactancia, identificando los nutrientes críticos y las recomendaciones dietéticas que favorecen el desarrollo fetal y la salud materna.

**Contenidos:**

- Cambios fisiológicos y metabólicos durante el embarazo.
- Requerimientos energéticos y de micronutrientes.
- Importancia del ácido fólico, hierro, calcio y proteínas.
- Alimentación durante la lactancia: composición de la leche materna y sus beneficios.
- Suplementación y cuidados dietéticos especiales.
- Prevención de complicaciones nutricionales (anemia, diabetes gestacional, obesidad).

**Módulo 2: Nutrición Infanto-Juvenil**

**Objetivo específico:** Identificar las necesidades nutricionales en las etapas de la infancia y adolescencia, promoviendo hábitos alimentarios saludables que contribuyan al crecimiento, desarrollo y rendimiento físico y cognitivo.

**Contenidos:**

- Requerimientos energéticos y macronutrientes según edad y sexo.
- Alimentación complementaria y transición a la dieta familiar.
- Crecimiento y desarrollo: indicadores antropométricos.
- Educación alimentaria en niños y adolescentes.
- Prevención de malnutrición por déficit y por exceso.

- Estrategias para fomentar hábitos saludables en el entorno escolar y familiar.

### **Módulo 3: Nutrición en el Adulto y el Adulto Mayor**

**Objetivo específico:** Analizar las modificaciones metabólicas y nutricionales propias de la edad adulta y la vejez, estableciendo pautas alimentarias que favorezcan la salud cardiovascular, metabólica y funcional.

#### **Contenidos:**

- Cambios fisiológicos del adulto y del adulto mayor.
- Necesidades nutricionales específicas según etapa.
- Alimentación preventiva de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Hidratación, fibra y micronutrientes esenciales en la vejez.
- Sarcopenia, osteoporosis y estrategias nutricionales de apoyo.
- Adaptaciones dietéticas para personas con limitaciones físicas o digestivas.

#### **Metodología del Curso Asincrónico**

El curso se desarrollará completamente en modalidad asincrónica, a través de una plataforma virtual de aprendizaje (LMS), disponible las 24 horas del día durante el período establecido. Esta modalidad permite al participante avanzar a su propio ritmo, accediendo a los materiales y actividades desde cualquier dispositivo con conexión a internet.

#### **1. Estrategia de Aprendizaje**

El proceso formativo se centra en el aprendizaje autónomo y flexible, donde cada participante gestiona su tiempo de estudio de acuerdo con su disponibilidad. La metodología combina distintos recursos pedagógicos digitales que promueven la comprensión, análisis y aplicación práctica de los contenidos.

#### **2. Recursos Didácticos**

- **Lecturas guiadas:** Materiales teóricos descargables y diseñados con lenguaje claro, esquemas y ejemplos prácticos.
- **Presentaciones interactivas:** Diapositivas con resúmenes de conceptos clave y ejercicios de reflexión.

- **Videos de apoyo:** Material audiovisual breve y complementario, orientado a reforzar los contenidos principales de cada módulo (sin incluir clases explicativas grabadas).
- **Casos prácticos:** Situaciones reales o simuladas que permiten aplicar los conocimientos adquiridos.
- **Foros de participación:** Espacios asincrónicos para el intercambio de ideas y resolución de dudas, moderados por el tutor.

### 3. Rol del Tutor

El tutor o facilitador cumple un rol de acompañamiento y orientación, respondiendo consultas en foros o mensajería interna de la plataforma. Asimismo, entrega retroalimentación personalizada sobre las actividades evaluativas y fomenta la participación activa del estudiante.

### 4. Evaluación del Aprendizaje

La evaluación es continua y formativa, con instrumentos que valoran tanto la comprensión teórica como la aplicación práctica:

- Cuestionarios en línea por módulo.
- Actividades prácticas o estudios de caso.
- Evaluación final integradora.

La aprobación del curso requerirá una nota mínima de 4.0 (en escala de 1.0 a 7.0) y un avance total del 100 % en los contenidos.

### 5. Seguimiento y Soporte

El sistema registra automáticamente el progreso, tiempo de conexión y resultados obtenidos por cada participante. En caso de dificultades técnicas, el estudiante podrá contactar al soporte académico o técnico mediante correo electrónico o chat interno.

### 6. Cierre y Certificación

Una vez completadas todas las actividades, el participante podrá descargar su certificado digital de aprobación desde la sección correspondiente de la plataforma, con validez oficial emitida por OTEC JCCD LTDA.