

Diplomado en Prevención de Enfermedades Crónicas, Medicina Culinaria y Bienestar



Diplomado en Prevención de Enfermedades Crónicas, Medicina Culinaria y Bienestar

Descripción del programa

La forma en que comemos, dormimos, nos movemos y nos relacionamos tiene un impacto directo en el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y muchas otras condiciones que hoy saturan los sistemas de salud.

Este diplomado entrega herramientas actualizadas y aplicables para quienes buscan intervenir desde la prevención, integrando el estilo de vida como parte del abordaje clínico y comunitario.

A través de contenidos basados en evidencia, el programa profundiza en alimentación basada en plantas, actividad física, bienestar mental y medicina culinaria, ofreciendo un enfoque práctico que permite orientar hábitos saludables desde la consulta y también en espacios educativos o territoriales. Una oportunidad para actualizar conocimientos y fortalecer el rol del profesional de la salud como promotor de bienestar y cambio real en la vida de las personas.

Dirigido a

Profesionales o licenciados del área de la salud, incluido medicina, enfermería, terapia ocupacional, odontología, nutrición, obstetricia y puericultura, psicología, kinesiología y fonoaudiología



Plan de estudio

Revisa la malla curricular del diplomado

Alimentación basada en plantas en la prevención de enfermedades crónicas.

Herramientas clínicas para personas con diabetes mellitus, obesidad y cáncer y su rol en los sistemas alimentarios.

Actividad física y nutrición saludable

Herramientas claves para la prevención y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Bienestar mental, higiene del sueño y relaciones interpersonales

Aspectos psicológicos, emocionales, sociales y conductuales que determinan una mayor calidad de vida y salud en las personas.

Medicina culinaria.

Estrategias terapéuticas para potenciar la salud desde la cocina de los pacientes.



Metodología de estudio: Diplomado y Componentes del curso

Estudia a tu ritmo desde cualquier lugar

Con nuestra metodología online, puedes estudiar a tu propio ritmo y desde cualquier lugar. Este programa se compone de cuatro cursos, y cada curso contiene siete unidades online asincrónicas en la plataforma **CANVAS**.

Las clases asincrónicas te permiten acceder a una variedad de recursos educativos como videoclases, infografías y material descargable, liberados semanalmente y accesibles las 24 horas del día.

Acompañamiento Permanente: un tutor académico estará disponible para apoyarte durante todo el proceso, resolviendo tus dudas de las materias vistas en el curso y guiándote en tu aprendizaje.

Prevención de Enfermedades Crónicas, Medicina Culinaria y Bienestar



Siempre Acompañado: Un equipo Disponible para Guiar tu Aprendizaje

Aquí nunca estarás solo frente a una pantalla. Desde el primer día contarás con la atención del equipo de servicio al estudiante, que te guiará en tu avance, resolverá tus dudas y te ayudará a organizar tu experiencia de estudio. Además, tendrás acceso a tus docentes a través del

foro de la plataforma, donde responderán preguntas y reforzarán los contenidos. Todo el proceso está diseñado para que te sientas acompañado con respeto, claridad y confianza, avanzando con seguridad en cada etapa del programa.



Certificado de Aprobación del Diplomado

Todos los alumnos que cumplan con los requisitos académicos y aprueben satisfactoriamente su plan de estudios recibirán la certificación que otorga la Universidad de los Andes, en un formato digital y con firma electrónica.



Universidad de
los Andes

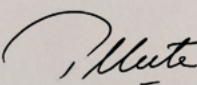
Nombre del estudiante

*ha aprobado satisfactoriamente los estudios conducentes
a la obtención del*

NOMBRE DEL PROGRAMA APROBADO

Otorgado por la Escuela específica de la Universidad de los Andes.

En Santiago de Chile, mes y año.



Pilar Ureta Lyon
Secretaria General



Firmado por:
 Pilar Ureta Lyon - 12852101-0
 Secretaria General
 Universidad de Los Andes
 Fecha: 25/06/2020

Curso: Alimentación Basada en Plantas en la Prevención de Enfermedades Crónicas

Herramientas clínicas para personas con diabetes mellitus, obesidad y cáncer y su rol en los sistemas alimentarios.

En esta asignatura, los estudiantes podrán identificar a las principales enfermedades no transmisibles del país, la magnitud de su impacto en salud y cómo la alimentación y los sistemas alimentarios pueden cambiar drásticamente la salud pública, con un foco en la alimentación basada en

plantas. Se realizará una revisión profunda del volumen de literatura científica en torno a estos temas y las guías de recomendaciones alimentarias más relevantes en estas áreas.



Curso: Alimentación Basada en Plantas en la Prevención de Enfermedades Crónicas

Objetivos de Aprendizaje

Al finalizar el curso, la persona será capaz de:

1. Revisar la epidemiología y fisiopatología de las ECNT en Chile y el mundo.
2. Descubrir el rol de la ABP en la prevención y manejo de las ECNT.
3. Reconocer la ABP como una estrategia efectiva de salud pública y para las ECNT.
4. Reconocer el proceso de los hábitos alimentarios y sus vínculos con la ABP.

Unidades

Unidad 1

Enfermedades cardiovasculares: fisiopatología, prevención y abordaje con una alimentación basada en plantas

Unidad 2

Diabetes Mellitus Tipo 2: fisiopatología, prevención y abordaje con una alimentación basada en plantas

Unidad 3

Cáncer: fisiopatología, prevención y abordaje con una alimentación basada en plantas

Unidad 4

Obesidad y su complejidad: abordaje con alimentación basada en plantas

Unidad 5

ABP en la práctica clínica

Unidad 6

Guías alimentarias: tipos, ejemplos, características y su relación con la alimentación basada en plantas

Unidad 7

ABP como estrategia para sistemas alimentarios sostenibles

Unidad 8

Mitos y creencias limitantes en torno a la alimentación basada en plantas

Curso: Actividad Física y Nutrición Saludable

Herramientas claves para la prevención y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Este curso aborda las temáticas de actividad física y nutrición desde definiciones y conceptos básicos, para luego profundizar en el rol de estas áreas en la prevención y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles y de otras patologías. Se explora la evidencia científica que sustenta las recomendaciones de actividad y ejercicio físico, los componentes de la actividad física y se entregan

las competencias para evaluar y prescribir ejercicio de forma sistematizada. De igual manera, se brindan herramientas para determinar los componentes de una alimentación saludable, cómo hacer una anamnesis y evaluación nutricional adecuada, y cómo prescribir alimentación para la salud en el contexto ambulatorio.



Curso: Actividad Física y Nutrición Saludable

Objetivos de Aprendizaje

Al finalizar el curso, la persona será capaz de:

1. Identificar herramientas como la evaluación preparticipativa y prescripción de ejercicio físico, que permiten evaluar e indicar ejercicio de forma sistematizada para la prevención y manejo de enfermedades y otras patologías.
2. Determinar componentes esenciales de la aptitud física y conocer cómo se pueden medir.
3. Reconocer la importancia del NEAT (non exercise activity thermogenesis) como estrategia para la mantención de la salud.
4. Distinguir herramientas para efectuar una anamnesis y evaluación nutricional integral adecuada a las necesidades del paciente para prescribir una alimentación saludable.
5. Conocer la definición y bases de una alimentación predominantemente basada en plantas y el rol de la microbiota intestinal en salud y su relación con la alimentación

Unidades

Unidad 1

Evidencia clave en nutrición

Unidad 2

Nutrición saludable I:
generalidades e introducción
microbiota

Unidad 3

Nutrición saludable II:
valoración clínica

Unidad 4

Nutrición saludable III:
manejo clínico

Unidad 5

Generalidades de la actividad
física

Unidad 6

Beneficios en salud de la
actividad física

Unidad 7

Valoración clínica pre
participativa

Unidad 8

Prescripción del ejercicio
físico

Curso: Bienestar Mental, Higiene del Sueño y Relaciones Interpersonales

Aspectos psicológicos, emocionales, sociales y conductuales que determinan una mayor calidad de vida y salud en las personas.

El bienestar mental, la higiene del sueño y las relaciones interpersonales representan tres de los ejes o pilares de la Medicina de Estilos de Vida y generan un fuerte impacto en la calidad de vida y salud de las personas. En este curso se abordan temáticas de salud mental, sueño y la importancia de la socialización y de las relaciones interpersonales. Se profundizará en las enfermedades de

salud mental más prevalentes en el contexto ambulatorio, como los trastornos del ánimo, ansiedad, estrés crónico, insomnio y se explorarán las medidas no farmacológicas que apoyarán en su tratamiento.



Curso: Bienestar Mental, Higiene del Sueño y Relaciones Interpersonales

Objetivos de Aprendizaje

Al finalizar el curso, la persona será capaz de:

1. Reconocer la relevancia de las relaciones interpersonales y su rol en el bienestar mental de los pacientes para incorporar este enfoque en la práctica clínica.
2. Distinguir estrategias de prevención frente a los principales problemas del ánimo, estrés y sueño que afectan a los pacientes.
3. Identificar las herramientas de Intervención en el proceso de cambio de hábitos de los pacientes, con énfasis en el coaching y la entrevista motivacional.

Unidades

Unidad 1

Sueño saludable, ciencia e intervenciones

Unidad 2

Neurociencias de los estilos de vida

Unidad 3

Actividad física, alimentación y depresión

Unidad 4

Estrés crónico y su manejo

Unidad 5

Mindfulness

Unidad 6

Conexión social y psicología positiva

Unidad 7

Autocuidado del profesional de la salud

Unidad 7

Comunidades saludables y salud planetaria

Curso: Medicina Culinaria

Estrategias terapéuticas para potenciar la salud desde la cocina de los pacientes.

En esta asignatura, se revisará en profundidad lo que es la Medicina Culinaria y cómo se integra en la formación médica y en la consulta ambulatoria de atención primaria. Se realizará una revisión de los grupos de alimentos salutogénicos y sus propiedades culinarias, para lograr

integrar y optimizar en la cocina los beneficios de una nutrición basada en plantas. Con un enfoque clínico y comunitario, se entregarán herramientas para poder transmitir estos conocimientos teóricos-prácticos a los pacientes y lograr así los objetivos de salud deseados.



Curso: Medicina Culinaria

Objetivos de Aprendizaje

Al finalizar el curso, la persona será capaz de:

1. Reconocer la historia, definiciones y conceptos clave de la medicina culinaria.
2. Explicar las aplicaciones de la medicina culinaria en la salud comunitaria.
3. Identificar cuáles son los nutrientes clave y grupos alimentarios a considerar.
4. Reconocer las aplicaciones prácticas de la medicina culinaria en la atención de pacientes y en la vida diaria.

Unidades

Unidad 1

Introducción a la Medicina Culinaria

Unidad 2

Técnicas culinarias y reemplazos saludables en recetas tradicionales

Unidad 3

Nutrientes clave en alimentación y cómo obtenerlos en la cocina

Unidad 4

Medicina Culinaria como una estrategia efectiva de salud comunitaria

Unidad 5

Grupos de alimentos salutogénicos

Unidad 6

Estrategias para facilitar ingesta y digestibilidad de los alimentos

Unidad 7

Ingesta de pre y probióticos a partir de los alimentos

Unidad 8

Planificación y organización de menú semanal Paloma Correa

Docentes

Diplomado en Prevención de Enfermedades Crónicas, Medicina Culinaria y Bienestar



Andrés Glasinovic
Director del diplomado

Médico Familiar mención adultos, Magíster en administración y gestión en salud, certificado en medicina del estilo de vida por la IBLM, jefe de Dpto de medicina familiar y APS y del programa de medicina familiar mención persona mayor en la Universidad de Los Andes. Atención médica integral a pacientes adultos y docencia clínica en la unidad de medicina preventiva de la Clínica Unversdad de Los Andes.



Francisca Soto-Aguilar
Directora del diplomado

Médica cirujana con magíster en Nutrición Humana y Postgrado en Nutrición basada en plantas y Medicina del Estilo de Vida. Cursando Magíster en Salud Pública Global. Directora del diplomado en Alimentación basada en plantas en Medicina de la Escuela Plantando Nutrición y Coordinadora académica del Diplomado en Medicina del Estilo de Vida de la Universidad Abierta Interamericana



Andrés Glasinovic
Coordinador Académico

Médico Familiar mención adultos, Magíster en administración y gestión en salud, certificado en medicina del estilo de vida por la IBLM, jefe de Dpto de medicina familiar y APS y del programa de medicina familiar mención persona mayor en la Universidad de Los Andes. Atención médica integral a pacientes adultos y docencia clínica en la unidad de medicina preventiva de la Clínica Unversdad de Los Andes.



Francisca Soto-Aguilar
Coordinador Académico

Médica cirujana con magíster en Nutrición Humana y Postgrado en Nutrición basada en plantas y Medicina del Estilo de Vida. Cursando Magíster en Salud Pública Global. Directora del diplomado en Alimentación basada en plantas en Medicina de la Escuela Plantando Nutrición y Coordinadora académica del Diplomado en Medicina del Estilo de Vida de la Universidad Abierta Interamericana

(*)Docente de Clases Online: Experto en la materia encargado de diseñar, desarrollar y estructurar unidades asincrónicas del programa, asegurando que cumplan con los objetivos académicos y permitan el aprendizaje autónomo de los estudiantes. Este profesional no imparte clases en vivo.

(*)Docente de Clases en Vivo - Online / Presencial: Profesional responsable de impartir clases asincrónicas online, facilitando el aprendizaje dinámico mediante la interacción en tiempo real y resolviendo dudas de los estudiantes. Este profesional no diseña unidades asincrónicas.

Docentes

Diplomado en Prevención de Enfermedades Crónicas, Medicina Culinaria y Bienestar



Paloma Correa
Docente de Clases Online*

Magíster en Lifestyle Medicine por LSMU, certificada en MEV por IBLM, y miembro fundador de SOCHIMEV. Certificada en Alimentación Basada en Plantas por eCornell y Culinary Medicine UK. Transformational coaching diploma -Your coaching journey UK. Diplomada en Medicina del Deporte Universidad Finis Terrae, Diplomado en obesidad, Pontificia Universidad Católica.



Evelyn Vanina Re
Docente de Clases Online*

Médica especialista en cardiología. Postgrado en Nutrición Basada en Plantas. Diplomada con Cronobiología Humana. Certificada en Medicina del Estilo de Vida. Presidenta de la Asociación Médica Argentina de Medicina del Estilo de Vida.

(*)Docente de Clases Online: Experto en la materia encargado de diseñar, desarrollar y estructurar unidades asincrónicas del programa, asegurando que cumplan con los objetivos académicos y permitan el aprendizaje autónomo de los estudiantes. Este profesional no imparte clases en vivo.

(*)Docente de Clases en Vivo - Online / Presencial: Profesional responsable de impartir clases asincrónicas online, facilitando el aprendizaje dinámico mediante la interacción en tiempo real y resolviendo dudas de los estudiantes. Este profesional no diseña unidades asincrónicas.

Requisitos de Postulación

Documentos

- Titulado/a o licenciado/a en las carreras mencionadas anteriormente en este documento.
- Cédula de identidad vigente (por ambos lados) o pasaporte vigente, en el caso de personas tituladas fuera de Chile.
- Currículum Vitae actualizado.

Otros requisitos

- Disponer de acceso estable a internet.
- Manejo de herramientas computacionales a nivel usuario.

Personas tituladas fuera de Chile

En caso de no ser aceptadas al programa, deberán presentar su Certificado de Título profesional debidamente legalizado, conforme a la normativa chilena vigente (apostillado o visado por el Consulado de Chile en el país de origen y por el Ministerio de Relaciones Exteriores en Chile).

Nota

En caso de no alcanzarse el número mínimo de alumnos establecido, la Universidad se reserva el derecho de no dictar el programa. Esta decisión será comunicada oportunamente a los postulantes matriculados y se devolverá íntegramente lo pagado por concepto de arancel.



Información General

Todos los programas están certificados académicamente por la Universidad de los Andes e impartidos por UA Blended.

Arancel del diplomado:

UF 55

Horario:

Contenido disponible 24/7 en CANVAS

Medios de pago:

WEBPAY (12 cuotas precio contado), Transferencia, Cheque, OC Empresa, Paypal, Otros métodos.



Contáctanos

WhatsApp (+569) 35903857

Instagram @uandes_online

contacto@uandesonline.cl

www.uandesonline.cl



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
ACREDITADA EN TODAS LAS ÁREAS
NIVEL DE EXCELENCIA 6 AÑOS

Gestión Institucional, Docencia de Pregrado, Investigación,
Vinculación con el Medio y Docencia de Postgrado.
Hasta diciembre de 2028.



uandes ▶ online



**Universidad
de los Andes**